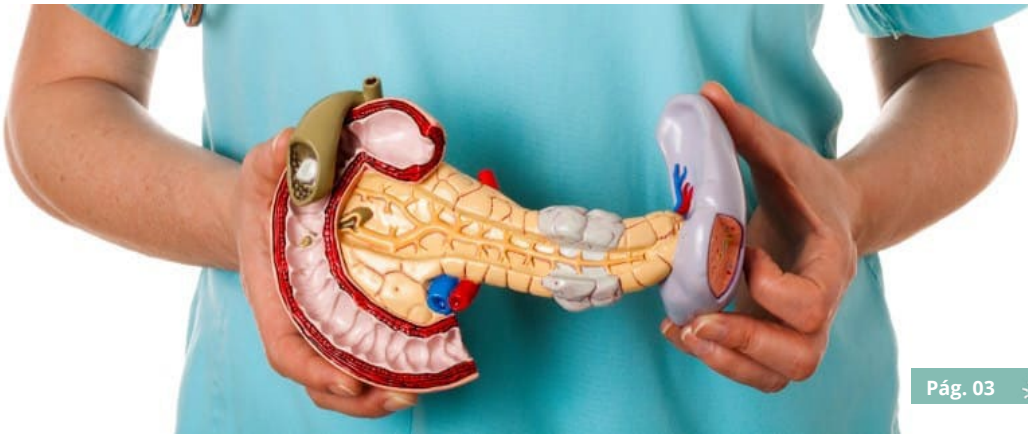
FOLHA DE PIRACICABA

EDIÇÃO Nº 299

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, domingo, 14 de abril 2024 | www.folhadepiracicaba.com.br

Vacina contra o câncer de pâncreas: uma nova esperança

Foto: Divulgação

Pág. 03

Embora menos comum, o câncer de pâncreas é particularmente letal, com taxas de sobrevivência muito baixas

Um dos tumores mais temidos devido a sua agressividade e rápida evolução, o câncer de pâncreas tem má fama, pois não apresenta sintomas na fase inicial e avança agressivamente, mas isso não quer dizer que a doença não tenha tratamento.

No momento em que surge uma nova esperança - uma vacina terapêutica contra o câncer de pâncreas bastante promissora - o jornal Folha de Piracicaba convidou o oncologista Fernando Medina, diretor do CECAN- Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba, para esclarecer sobre o tema.

Cidade Pág. 04

A soja aumenta o risco de câncer de mama?

Foto: Banco de Imagem

Entenda o mito por trás do estrogênio da soja

Especial Educação Pág. 09

Bruno Roza, secretário de Educação, ressalta a importância do uniforme escolar como ferramenta de equidade e segurança entre os alunos

Cidade Pág. 05

Injeção antimenopausa: o que esperar de novo tratamento para combater o climatério?

Foto: Banco de Imagem

Empresa norte americana está desenvolvendo tratamento inovador. O ginecologista André Vinícius explica qual é a ideia da medicação

Cultura Pág. 27

Cidade Pág. 05

Robô colaborativo para cirurgias de quadril recebe aprovação da Anvisa

Agro Pág. 25

LÍDER NACIONAL: Produção paulista de abacate cresce mais de 8,5% em 2023

Gastronomia Pág. 36

Dia Mundial Do Café: cultura e sabor em diferentes extrações

Artigo

O Beijo de Rui Barbosa

O excelente jurista, só para ficar nessa seção, pois, como é do conhecimento, o eminente causídico brasileiro foi exemplar em diversas áreas em que atuou. Delimitando ainda mais, situarei a defesa de Rui as arbitrariedades cometidas contra os desafetos do executivo no início da República, em que a Suprema Corte, de mãos dadas com o executivo deliberava para alegrar o Presidente – (1891 – 1894) - Floriano Peixoto, marcado por duas revoltas: Revolta Armada e Revolução Federalista, situações em que o eminente causídico se pós a contestar as arbitrariedades do governante e as decisões inconstitucionais dos membros da Suprema Corte da época(1). Sem diminuir a importância do Órgão, Rui não via virtù na maioria de sua composição.

A importante ação de Rui Barbosa na Suprema Corte foi com o pedido de habeas corpus, em 18-04-1892, em favor de quarenta cidadãos presos ilegalmente a mando do Presidente Floriano, que instituiu o Decreto 791, de 10 de abril de 1892, o estado de sítio; suspendendo por 72 horas as garantias constitucionais e prendendo todos os envolvidos na alegada sedição. Floriano, com afirmações para seu benefício, invocava motivos relevantes da salvação pública. Rui Barbosa não se conteve, pois aquilo era um atentado intolerável à legalidade, e como amante da liberdade, não suportando a audácia do violador da Constituição, assumiu resistência ao ato.

Acreditava ser procedente o seu pedido de habeas corpus, pois sustentava a ilegalidade das prisões determinadas pele Decreto 791, em virtude: "a) de terem algumas delas ocorrido antes da decretação do sítio; b) de se terem outras verificado durante um sítio que não observara 'as condições essenciais de sua constitucionalidade'; c) e, finalmente, de se haver outras realizado posteriormente à restauração das garantias suspensas." Perante os três pontos acima apontados, Rui expõe sua brilhante defesa alegando que o delito era de sedição e que o Governo sufocara quando mal começava e, ainda, a suspensão de obrigações ou punições aos cidadãos só tem valor após a aprovação e do momento de sua publicação.

Apesar de Rui possuir certeiras argumentações, o Supremo Tribunal, com maioria, nega o pedido de habeas corpus porque é de responsabilidade do Congresso aprovar ou reprovar o estado de sítio declarado pelo Presidente da República, considerando, portanto que antes do juízo político não pode o judiciário apreciar o uso que fez o Presidente e que: "NÃO É DA ÍNDOLE DO SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL ENVOLVER-SE NAS FUNÇÕES POLÍTICAS DO PODER EXECUTIVO OU LEGISLATIVO". Contudo, somente o Ministro Piza Almeida votou a favor da petição, com o argumento: "com o estado de sítio o governo pode efetuar prisões, mas levantando o estado de sítio, os cidadãos continuarem presos, sem processos e sem defesa, equivale à imposição de uma pena indeterminada, está em desacordo com art. 80 da Constituição, e contra essa prisão, o remédio é o habeas corpus".

Finda a sessão do julgamento, Rui se encaminhou ao ministro Piza e, com humildade e num nobre gesto, "pediu o consolo de beijar a mão de um justo". Como escrevia nos principais jornais, dedicou ao ministro um erudito artigo que afirmou: "Toda grandeza desta causa que há de levantar-se na história do meu país como uma altura coroada de luz, quando as misérias de hoje tiverem passado, no momento que leva para o olvido os restos erráticos das paixões dos seres humanos e dos infortúnios dos povos, figurou-se-me humanada naquele homem modesto, silencioso, em cuja fisionomia, suave e triste como as lentes crentes querem que fossem o Salvador, a expressão da timidez e da doçura dir-se-ia um disfarce divino da justiça e da coragem moral. Falei comigo: nesta crise de pigmeus, ainda restam gigantes."

Passados 132 anos, o que vemos é parte da grande mídia, academias, sindicatos e representantes políticos não contestarem, veementemente, decisões injustas de membros da Colenda Suprema Corte de nossa desrespeitada República.

(1) Registradas no livro de Rubens Noguera: "O Advogado Rui Barbosa". Coleção Ensaios Brasileiros – homens e fatos – IV, 2.º edição, 1967.

Idico Luiz Pellegrinotti – Professor universitário

Artigo

É necessário impor limites à tecnologia para proteção da sociedade, das suas instituições e da democracia

Recentemente acompanhamos uma espécie de desafio do bilionário Elon Musk em face do STF, por conta de sua plataforma "X", antigo Twitter, para finalidades vedadas pela legislação eleitoral, fato a ser apurado no caso das milícias digitais, incluindo-o como um dos investigados. Seus advogados desafiaram o cumprimento das ordens judiciais.

O fato fez emergir um tema urgente: a regulação do uso de tecnologia, das redes sociais e da inteligência artificial (IA). Já vem tramitando o projeto de Lei PL2630/20, que pretende instituir a "Lei Brasileira de Liberdade, Responsabilidade e Transparência na Internet." Maliciosamente apelidada de "Lei das Fakenews", ela causou intenso debate no parlamento, com fortíssimo lobby das grandes empresas do ramo, as "bigtechs", que não aceitam regulação alguma e trabalham fortemente nesse sentido de forma jamais vista em todo o mundo. Elas, além do poder econômico, tem o poder da informação.

Tais empresas possuem valor de mercado superior ao PIB de vários países de médio porte. A falta de regulamentação dessas plataformas permite a disseminação de desinformação, do discurso de ódio e a manipulação de opiniões, como de consumo. Uma pesquisa na rede sobre um produto nos traz publicidades relacionadas em sua tela. Veja que a disseminação anônima pelo WhastApp,de uma falsa informação sobre uma determinada pessoa, causou seu linchamento sumário na baixada santista.

> *"O fato fez emergir um tema urgente: a regulação do uso de tecnologia, das redes sociais e da inteligência artificial (IA)."*

Trata-se de uma discussão delicada, mas necessária. Uns afirmam, com apoio das empresas, que é um projeto de censura com violação da liberdade de expressão. Como todo ator econômico, qualquer regulamentação não é interessante. Segundo o Deputado Arthur Lira, Presidente da Câmara dos Deputados, a força econômica e política de tais empresas colocaram o Estado brasileiro de joelhos, diante dos seus interesses. E o debate volta à tona, pois a referida plataforma se sente acima do poder de um Estado.

A inteligência artificial também demanda regulamentação para evitar consequências indesejadas. É ela que escolhe conteúdos conforme nossas preferências, tanto para consumo, ideologia, ou mesmo vieses inaceitáveis. Tais sistemas podem potencializar preconceitos, discriminações e violência, com a violação da nossa privacidade. O simples fornecimento de um CPF em uma farmácia permite formar, e alimentar, um banco de dados que, devidamente trabalhado pela IA, pode detectar aspectos da saúde de um indivíduo. O conhecimento que determinada pessoa consome muitos anti-inflamatórios pode influir na contratação de um trabalhador para atividades repetitivas, ou seja, motriz de discriminação vedada pela Constituição.

Temos que impor limites a tais sistemas, pois todos os direitos, inclusive os mais básicos, devem ter limitações. O próprio Elon Musk assinou em 2023, junto com muitos estudiosos, uma carta solicitando uma "moratória" no uso de IA até sua regulação, pois havia risco de tais sistemas até mesmo subjugarem a civilização humana. A falta de regulação do seu uso ameaça o Estado, a sociedade e, até mesmo, a democracia. Não deve ser uma regulação sufocadora, mas é importante encontrar um equilíbrio entre promover o progresso tecnológico e proteger os direitos e interesses dos cidadãos.

O desafio está aí, nas mãos de nossos parlamentares que, devida e imparcialmente orientados, poderão estabelecer limitações às tecnologias, na defesa dos verdadeiros interesses de nossa sociedade e de nossa Constituição. Ficar sem regulamentação é que não dá, e "é para ontem".

Firmino Alves Lima é Juiz do Trabalho em Piracicaba, mestre e doutor em direito do trabalho pela USP.

Diretor Comercial: Marcelo Germano; **Diagramação:** Flavio Salgueiro; **Arte Final e Tratamento de Imagem:** Daniel Kusunoki.
E-mail: contato@ folhadepiracicaba.com.br.
Site: www.folhadepiracicaba.com.br.

Vacina contra o câncer de pâncreas: uma nova esperança

Embora menos comum, o câncer de pâncreas é particularmente letal, com taxas de sobrevivência muito baixas

Um dos tumores mais temidos devido a sua agressividade e rápida evolução, o câncer de pâncreas tem má fama, pois não apresenta sintomas na fase inicial e avança agressivamente, mas isso não quer dizer que a doença não tenha tratamento.

No momento em que surge uma nova esperança - uma vacina terapêutica contra o câncer de pâncreas bastante promissora - o jornal Folha de Piracicaba convidou o oncologista Fernando Medina, diretor do CECAN- Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba, para esclarecer sobre o tema.

O oncologista nos esclarece que o câncer de pâncreas é o tumor maligno que se origina no pâncreas, um órgão localizado atrás do estomago e responsável por produzir enzimas digestivas e hormônios, como a insulina. Este tipo de câncer é particularmente agressivo e muitas vezes diagnosticado em estágios avançados, o que dificulta o tratamento e reduz a taxa de sobrevivência.

A incidência do câncer de pâncreas, segundo Medina, varia em diferentes partes do mundo. "De acordo com a organização mundial da saúde (OMS) e a Agência Internacional para Pesquisa do Câncer (IARC), o câncer de pâncreas é a 12ª forma mais comum de câncer no mundo, com cerca de 460.000 casos novos diagnosticados em 2018". A taxa de incidência é mais alta em países desenvolvidos com Estados Unidos da América e na Europa Ocidental.

No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde serão diagnosticados 11.090 casos novos de câncer de pâncreas no ano de 2024, sendo 5.780 em homens e 5.310 em mulheres. "Embora menos comum, o câncer de pâncreas é particularmente letal, com taxas de sobrevivência muito baixas. Muitas vidas foram ceifadas por esta doença, lembrando Steve Jobs, Patrick Swayze, Luciano Pavarotti, Gabriel Garcia Márquez e outros".

Desafios do Câncer de Pâncreas

Os desafios ainda são muito grandes. "O câncer de pâncreas é uma doença complexa e desafiadora, com vários obstáculos que dificultam o diagnóstico, tratamento e prognóstico". Entre os principais desafios, podemos destacar:

A seguir, Medina explana sobre Diagnóstico Precoce, Tratamentos, Prognóstico, Outros desafios, Avanços e perspectivas, Ações para superar os desafios e Resultados

Diagnóstico Precoce

Sintomas inespecíficos: Na fase inicial, o câncer de pâncreas geralmente não apresenta sintomas específicos, o que dificulta o diagnóstico precoce. Os sintomas podem ser vagos e semelhantes a outras doenças, como dor abdominal, náuseas, vômitos e perda de peso.

Falta de exames eficazes: Não existe um exame de rastreamento eficaz para o câncer de pâncreas. Os exames disponíveis, como ultrassom abdominal e tomografia computadorizada, podem não detectar o tumor em estágio inicial.

Tratamento

Tumores agressivos: O câncer de pâncreas é um tumor com alto grau de malignidade e capacidade de se espalhar rapidamente para outros órgãos.

Resistência a tratamento: As células do tumor pancreático podem ser resistentes à quimioterapia e radioterapia, tornando o tratamento mais desafiador.

Cirurgia complexa: A cirurgia para remover o tumor pode ser complexa e de alto risco, devido à localização do pâncreas e à proximidade de outros órgãos importantes.

Prognóstico

Baixa taxa de sobrevida: O câncer de pâncreas tem uma das taxas de sobrevida mais baixas entre os tipos de câncer. Em média, apenas 9% dos pacientes com diagnóstico de câncer de pâncreas sobrevivem por cinco anos.

Dificuldade na detecção de recidiva: O tumor pode reaparecer após o tratamento, o que dificulta o prognóstico e o acompanhamento dos pacientes.

Outros desafios

Falta de conhecimento sobre a doença: Ainda há muito a ser pesquisado sobre as causas, desenvolvimento e mecanismos de resistência do câncer de pâncreas.

Impacto psicológico: O diagnóstico de câncer de pâncreas pode ter um impacto significativo na saúde mental dos pacientes, causando ansiedade, depressão e medo.

Avanços e perspectivas

Apesar dos desafios, há progressos na pesquisa e no tratamento do câncer de pâncreas. "Novas tecnologias, como a terapia-alvo e a imunoterapia, estão mostrando resultados promissores em estudos clínicos. A pesquisa também está focada no desenvolvimento de melhores métodos de diagnóstico precoce e acompanhamento dos pacientes".

Ações para superar os desafios

Investimento em pesquisa: É fundamental investir em pesquisas para aumentar o conhecimento sobre a doença e desenvolver novos métodos de diagnóstico, tratamento e prevenção.

Campanhas de conscientização: Aumentar o conhecimento sobre o câncer de pâncreas e seus sintomas pode ajudar na detecção precoce e melhorar o prognóstico dos pacientes.

Apoio aos pacientes: É importante oferecer apoio aos pacientes com câncer de pâncreas e seus familiares, tanto físico quanto emocional, para ajudá-los a lidar com os desafios da doença.

Com o investimento em pesquisa, Medina ressalta o desenvolvimento de novas tecnologias e conscientização da população, espera-se que os desafios do câncer de pâncreas sejam superados no futuro, proporcionando melhores chances de cura e qualidade de vida para os pacientes.

Vacina contra o câncer de pâncreas

A vacina contra o câncer de pâncreas, destaca Medina, em estudos iniciais utiliza a tecnologia de RNA mensageiro (mRNA), semelhante às vacinas contra COVID-19. Ela funciona da seguinte maneira:

"O mRNA da vacina codifica proteínas específicas do tumor pancreático.

Quando a vacina é injetada no paciente, as células do corpo capturam o mRNA e o traduzem em proteínas. Essas proteínas "ensinam" o sistema imunológico a reconhecer e atacar as células cancerígenas do pâncreas. A resposta imune do corpo pode ajudar a eliminar o tumor ou prevenir seu crescimento".

Resultados iniciais

Os resultados iniciais dos estudos com a vacina contra o câncer de pâncreas são promissores, diz:

- Em um estudo de Fase 1, a vacina foi segura e bem tolerada por pacientes com câncer de pâncreas em estágio avançado.
- A vacina induziu uma resposta imune robusta em 50% dos pacientes.
- A resposta imune durou até três anos após a imunização.
- Alguns pacientes apresentaram egressão do tumor ou estabilização da doença.

Foto: Marcelo Germano

Fernando Medina, diretor do CECAN- Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba

Os resultados mais recentes do estudo sobre a vacina de mRNA para o tratamento do câncer de pâncreas foram apresentados no Congresso Anual da American Association for Cancer Research (AACR) em San Diego pelo Dr. Vinod Balachandran, cirurgião-cientista de câncer de pâncreas do Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC). "Esses resultados mostraram que a vacina candidata a câncer ativou células imunes que persistiram no corpo até três anos após o tratamento em certos pacientes. Além disso, uma resposta imune induzida pela vacina correlacionou-se com um risco reduzido de o câncer retornar. Foi observado também que, em 8 pacientes que tiveram uma resposta imune ativada pela vacina de mRNA, 6 desses pacientes não apresentaram retorno do câncer durante o período de acompanhamento. Em contraste, o câncer retornou em 7 dos 8 pacientes cujos sistemas imunológicos não responderam à vacina durante o período do estudo. Embora esses dados sugiram que a vacina investigacional pode ter estimulado uma resposta duradoura das células T, os pesquisadores ainda não sabem se as vacinas causaram o atraso no retorno do câncer; investigar essa questão é um objetivo de um ensaio clínico de fase 2 randomizado em andamento".

O racional, alerta o oncologistapara, é combinar a vacina de mRNA com o atezolizumab, um inibidor de checkpoint imunológico, baseia-se na hipótese de que a vacina pode ensinar as células T a reconhecer e atacar as células cancerígenas específicas do paciente, enquanto o atezolizumab pode ajudar a superar a supressão imunológica no microambiente do tumor, permitindo uma resposta imune mais eficaz contra o câncer. A combinação dessas terapias visa potencializar a resposta imune antitumoral e melhorar os resultados clínicos para os pacientes com câncer de pâncreas.

"É importante ressaltar que os estudos ainda estão em fase inicial e que a vacina ainda não está disponível para o público em geral. Mais pesquisas são necessárias para confirmar a segurança e a eficácia da vacina em um número maior de pacientes".

Portanto, revela, a vacina de RNA mensageiro (RNAm) contra o câncer de pâncreas é uma área de pesquisa promissora, mas ainda está em estágios iniciais de desenvolvimento. "O conceito é semelhante ao das vacinas de RNAm para COVID-19, como as da Pfizer-BioNTech e Moderna. Essas vacinas funcionam ensinando o sistema imunológico a reconhecer e combater o vírus que causa a COVID-19. Da mesma forma, uma vacina de RNAm para o câncer de pâncreas visaria ensinar o sistema imunológico a reconhecer e atacar as células cancerígenas do pâncreas".

A soja aumenta o risco de câncer de mama?

Entenda o mito por trás do estrogênio da soja

> *"O consumo de soja após o diagnóstico de câncer de mama não só é uma grande forma de obter proteína vegetal, mas também melhora os resultados do câncer de mama"*

A pergunta está gerando muitos debates. Há alguma conexão entre a soja e o câncer de mama? A soja contém isoflavonas, que são estrogênios vegetais. Os níveis elevados de estrogênio estão vinculados com os riscos de câncer de mama. Entretanto, há estudos que demonstram que os produtos de soja não contêm níveis suficientemente elevados de estrogênio para aumentar as chances de desenvolvimento de câncer de mama.

Dawn Mussallem, especialista médica em estilo de vida, afirma que o consumo moderado de produtos de soja pode ser benéfico.

Muitas pessoas gostam de consumir produtos de soja, como tofu, nozes de soja e edamame. Dawn explica que a proteína vegetal não aumenta as chances de desenvolvimento de câncer de mama.

A soja contém estrogênios vegetais que não aumentam o risco de câncer de mama

"Ao longo de muitos anos, estou tentando desarticular o mito que envolve a soja e o câncer de mama. E parece que a mensagem ainda não foi captada, pois praticamente todos os dias, todos os pacientes com quem falo estão preocupados com o consumo dos produtos de soja", explica.

A soja tem muitas isoflavonas, um tipo de estrogênio vegetal (fitoestrogênio) conhecido por suas propriedades benéficas. Ele tem uma estrutura química semelhante ao estrogênio humano, mas a soja adere diferentemente aos receptores de estrogênio do tecido mamário, além de possivelmente atuar como um supressor de tumores.

"O consumo de soja após o diagnóstico de câncer de mama não só é uma grande forma de obter proteína vegetal, mas também melhora os resultados do câncer de mama", explica Dawn.

É importante evitar os alimentos ultraprocessados, inclusive a carne processada, e limitar a ingestão de carne vermelha e altamente gordurosa. Ingerir uma ampla variedade de frutas e vegetais coloridos, grãos integrais, legumes, nozes e sementes pode ser útil para evitar e sobreviver ao câncer de mama.

Foto: Divulgação

A proteína vegetal não aumenta as chances de desenvolvimento de câncer de mama

Robô colaborativo para cirurgias de quadril recebe aprovação da Anvisa

Voltada aos procedimentos de substituição da articulação do quadril por próteses ortopédicas, plataforma robótica ROSA® Hip, da Zimmer Biomet, chega ao país

Foto: Banco de Imagem

Com essa técnica, os músculos são apenas afastados um do outro, promovendo um pós-operatório menos doloroso

"O robô permite que os cirurgiões tenham uma visão otimizada da região e consigam preservar os tecidos que revestem a cartilagem. Ele conta com uma tecnologia integrada que capta todos os dados anatômicos do paciente e alinha as informações e imagens pré-operatórias, com a análise em tempo real, durante o ato cirúrgico..."

Após três anos da chegada e das inúmeras contribuições do primeiro robô para artroplastias de joelho ao país, ROSA® Knee System, a Zimmer Biomet, líder global em saúde musculoesquelética, anuncia uma novidade que promete inovar no universo das cirurgias de quadril. Recém-aprovada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), a nova plataforma robótica ROSA® Hip desembarcou no Brasil, passando a contribuir com a máxima precisão e personalização aos procedimentos que substituem a articulação do quadril por próteses ortopédicas.

De acordo com André Grativol, General Manager da Zimmer Biomet no Brasil, o ROSA® Hip foi desenvolvido para atuar de maneira centrada no cirurgião, auxiliando nas artroplastias de quadril, para um procedimento minimamente invasivo e com maior facilidade no encaixe e posicionamento dos implantes.

"O robô permite que os cirurgiões tenham uma visão otimizada da região e consigam preservar os tecidos que revestem a cartilagem. Ele conta com uma tecnologia integrada que capta todos os dados anatômicos do paciente e alinha as informações e imagens pré-operatórias, com a análise em tempo real, durante o ato cirúrgico. É possível criar um plano de abordagem personalizado, fazer ajustes finos sobre as incisões e encaixar a prótese com bastante precisão, se compararmos com a cirurgia convencional", destaca o executivo.

O ROSA® Hip tem uma atuação baseada em fluoroscopia – que fornece imagens em movimento e em tempo real da articulação, a partir da emissão de raios X. A plataforma é composta por uma tecnologia que integra um braço robótico a softwares avançados, baseados em dados, que realizam o planejamento pré-operatório em 3D e fornecem informações intraoperatórias sobre a estrutura dos tecidos moles e da anatomia óssea do paciente.

Tais funcionalidades facilitam a exatidão do corte ósseo, a análise de amplitude de movimento no ato cirúrgico e a melhor combinação de implantes para cada paciente. Atualmente, a técnica cirúrgica compatível com a plataforma robótica de quadril é por via anterior, procedimento em que não é necessário realizar nenhum corte em músculo ou tendão. Com essa técnica, os músculos são apenas afastados um do outro, promovendo um pós-operatório menos doloroso e com menos fraqueza muscular, sendo mais rápido e mais confortável para o paciente.

Injeção antimenopausa: o que esperar de novo tratamento para combater o climatério?

Empresa norte americana está desenvolvendo tratamento inovador. O ginecologista André Vinícius explica qual é a ideia da medicação

A empresa norte-americana Oviva Therapeutics está trabalhando em um tratamento inovador que promete ser capaz de "frear" o climatério. Trata-se de uma injeção antimenopausa, apresentada em um congresso sobre longevidade realizado na Flórida, em março. O tratamento ainda está na fase de teste mas, de acordo com a CEO da Oviva, Daisy Robinton, caso funcione, será capaz de proporcionar mais qualidade de vida para as mulheres que vivem no climatério.

A injeção é feita de um hormônio sintético parecido ao hormônio anti-mulleriano (HAM), que está associado à produção de células reprodutivas. O ginecologista especialista em saúde da mulher no climatério, André Vinícius, explica que o HAM é uma proteína produzida pelas células da granulosa dos folículos do ovário, os quais a mulher já nasce com eles.

"Ao longo da vida, a mulher só perde folículos, ela não forma novos. Então a ideia da injeção antimenopausa seria manter por mais tempo ou aumentar um pouco mais essa quantidade de folículos", comenta.

Segundo o especialista, apesar de parecer uma ideia promissora em um primeiro momento, muito ainda precisa ser visto, pois é apenas uma hipótese que não foi confirmada nem em modelos animais.

Para André Vinícius, ter uma injeção capaz de conter a menopausa é meio inviável. "Talvez, o mais tangível seria uma vacina capaz de diminuir o estresse oxidativo, que é a causa da perda excessiva dos folículos ovarianos, e assim, tentar postergar um pouco a chegada da menopausa. Mas esse fenômeno, infelizmente até o momento é inevitável, uma hora ela chega para todas as mulheres", observa o ginecologista.

Tratamentos disponíveis para a menopausa

Um levantamento feito pela Sociedade Brasileira de Climatério (Sobrac), entrevistando cerca de 1.500 mulheres com idade entre 45 e 65 anos, apontou que apenas 22,3% delas receberam recomendações médicas para realizar o tratamento hormonal e decidiram fazer. Um dos principais motivos é a falta de informação a respeito dos benefícios e reais riscos da reposição hormonal.

A injeção é feita de um hormônio sintético parecido ao hormônio anti-mulleriano (HAM), que está associado à produção de células reprodutivas

"Ainda há muitos mitos sobre o tratamento com hormônios, muitas pacientes chegam no consultório com receio de ganhar peso ou de desenvolver câncer de mama. Mas há vários estudos científicos que comprovam que os riscos de quem faz reposição hormonal de forma adequada são praticamente os mesmos para quem não faz a terapia hormonal dependendo da escolha da combinação dos hormônios na reposição", diz o especialista.

A reposição hormonal na menopausa é capaz de aliviar sintomas como ondas de calor e insônia, prevenir osteoporose e melhorar a saúde cardiovascular. Além desses sinais, ela auxilia ainda em outros manifestações menos conhecidas, como olho seco, déficit de memória para fatos recentes, infecção urinária, distensão abdominal, ganho de peso, problemas digestivos, entre outros.

A Zyone Cosméticos, é uma empresa legítima Piracicabana, responsável pelos perfumes do XVzão

USE PERFUMES DO XVZÃO
VERSÃO FEMININA E MASCULINA

UMA PARCERIA FORTE DE TRADIÇÃO E QUALIDADE

Produto disponível para compra nas LOJAS DO XV

www.xvmania.com.br

Quer estudar
SEM PAGAR NADA
E SE PREPARAR PARA
O MUNDO DO TRABALHO?

CONHEÇA O PROGRAMA SENAC DE GRATUIDADE.

EU VOU SER O MELHOR
FAÇO MINHAS ESCOLHAS
NO QUE EU FAÇO
VOU CONSTRUIR MEU FUTURO

#FUTURO

Senac Piracicaba
Rua Santa Cruz, 1148 – Bairro Alto
sp.senac.br/piracicaba
Confira as regras e disponibilidade de bolsas de estudo.

Senac Piracicaba tem bolsas de estudo 100% gratuitas em diversos cursos técnicos e livres

“Para garantir a gratuidade, é fundamental acompanhar atentamente as datas de abertura das inscrições, que começam sempre 20 dias antes do início dos cursos, às 12 horas. Lembrando que é importante se atentar às regras.”

Quer expandir seus horizontes, mas o orçamento está apertado? Não se preocupe, estamos à disposição para te auxiliar na sua jornada educacional.

Oferecemos vagas totalmente gratuitas em diversos cursos livres e técnicos. É isso mesmo! Você tem toda a infraestrutura necessária para a aprendizagem, incluindo material didático para as aulas práticas.

Afinal, o Senac tem um compromisso com a sociedade: transformar a vida das pessoas por meio da educação.

Para isso, o Programa Senac de Gratuidade passou a integrar a política da instituição em 2009. Desde então, já foram concedidas mais de um milhão de bolsas de estudo.

Mas atenção! As bolsas de estudo são concedidas por ordem de inscrição, mediante análise do perfil socioeconômico das pessoas que se candidatam.

Para garantir a gratuidade, é fundamental acompanhar atentamente as datas de abertura das inscrições, que começam sempre 20 dias antes do início dos cursos, às 12 horas. Lembrando que é importante se atentar às regras.

Em nossa unidade, você encontra cursos nas áreas de saúde, bem-estar, beleza e estética, comunicação e marketing, moda, gestão e negócios, tecnologia da informação, turismo e hospitalidade, entre muitas outras.

PCom esses cursos, você consegue dar uma turbinada no seu currículo ou até mesmo mudar completamente de carreira.

Somos referência em ensino profissional e contamos com diversas parcerias que aproximam estudantes às diversas realidades da profissão escolhida, além de fazer a conexão com empresas e profissionais de referência no mercado.

É uma oportunidade que, se eu fosse você, não deixaria passar.

Quer uma bolsa gratuita numa escola conectada com as tendências e exigências do mundo do trabalho?

Quer saber? Senac!

Fotos: Divulgação

Para os cursos técnicos, temos as seguintes opções:

- **Técnico em Administração**
- **Técnico em Design de Interiores**
- **Técnico em Enfermagem**
- **Técnico em Estética**
- **Técnico em Estilismo e Coordenação de Moda**
- **Técnico em Farmácia**
- **Técnico em Finanças**
- **Técnico em Guia de Turismo**
- **Técnico em Informática**
- **Técnico em Internet das Coisas**
- **Técnico em Logística**
- **Técnico em Processos Fotográficos**
- **Técnico em Produção de Moda**
- **Técnico em Publicidade**
- **Técnico em Recursos Humanos**
- **Técnico em Segurança do Trabalho**
- **Técnico em Teatro**

Serviço
Senac Piracicaba
www.sp.senac.br/bolsas-de-estudo/senac-piracicaba
@senac.piracicaba

Endereço: Rua Santa Cruz, 1148
Bairro Alto, Piracicaba - SP, 13419-030

BACHAREL EM NEGÓCIOS DIGITAIS

O profissional do futuro se prepara hoje

Fotos: Divulgação

A tecnologia, amparada pela transformação digital, criou demandas nas relações de trabalho. Questões como automatização, inteligência artificial, gestão e análise de dados/informações, rompimento de barreiras geográficas, trabalho colaborativo e multidisciplinar fazem parte do contexto da maioria das corporações.

Assim como as novas demandas nas relações de trabalho, o mundo corporativo necessita de profissionais com qualificações, habilidades e conhecimentos conectados com essa nova dinâmica de mercado. Pensando nesta lacuna, o Pecege prepara o lançamento do curso de Graduação em Negócios Digitais.

O objetivo do curso de Negócios Digitais é formar profissionais capazes de compreender os fundamentos do mundo dos negócios e integrar esses conhecimentos às tecnologias digitais. Isso será possível por meio do desenvolvimento de habilidades técnicas e comportamentais, também conhecidas como hard skills e soft skills, respectivamente.

O curso de Negócios Digitais será oferecido na modalidade presencial, período integral (manhã e tarde), de segunda a sexta-feira e terá duração de 4 anos - 8 semestres. A previsão é de que as aulas iniciem em fevereiro de 2025

Competências desenvolvidas no curso

O curso de Negócios Digitais difere de outros do mesmo segmento principalmente devido ao seu foco em integrar tecnologias e tendências digitais, conhecimentos de gestão e sua relação com habilidades humanas e interpessoais. O curso propõe o desenvolvimento de 7 competências fundamentais, moldando líderes do futuro:

● **Pensamento inovador:** Capacidade de coletar, analisar e interpretar dados digitais para extrair insights valiosos que impulsionem as decisões estratégicas de negócios, transformando insights em ações tangíveis e impactantes.

● **Inteligência Social:** Habilidade de compreender e interagir efetivamente com outras pessoas em uma variedade de contextos encontrando soluções criativas para solucionar problemas e promover relacionamentos positivos e colaborativos em busca de soluções que contribuam para o desenvolvimento de organizações.

● **Autoconsciência:** Aptidão para reconhecer e compreender profundamente as próprias habilidades, pontos fortes, pontos fracos, valores e motivações. Além de gerenciar emoções de maneira eficaz, entendendo e respondendo às emoções alheias de maneira construtiva, promovendo relações interpessoais saudáveis e produtivas.

● **Raciocínio analítico e decisório**: Capacidade de aplicar raciocínio lógico e analítico na análise de dados e informações, identificando padrões, tendências e oportunidades buscando à tomada de decisões eficazes e à resolução de desafios complexos.

● **Comunicação Efetiva:** Desenvolvimento e fortalecimento de habilidades de comunicação, tanto verbal quanto escrita, capaz de expressar e articular de forma clara e persuasiva ideias complexas para uma variedade de públicos, incluindo comunicação virtual.

● **Autonomia:** Competência de agir de forma independente, assumindo responsabilidade por ações e decisões. Em um contexto de negócios digitais, essa competência é fundamental para a tomada de decisões ágeis e eficazes em um ambiente dinâmico e em constante mudança.

● **Iniciativa:** Segurança e conhecimento necessários para identificar oportunidades, tomar decisões proativas e assumir responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento e pelas tarefas que precisam ser realizadas.

Mais do que formar profissionais competentes, a Graduação em Negócios Digitais formará profissionais inovadores, altamente adaptáveis e éticos, aptos a criar, transformar e impulsionar o desenvolvimento empresarial e social por meio do uso eficaz da tecnologia digital.

Conhecimentos, técnicas e tendências

Os elementos que compõe a base do curso, aliam técnica, visão de mercado, gestão de processos, projetos, finanças, comunicação e tecnologia. Uma formação completa para as necessidades que o mercado exige e exigirá em novos tempos. Só para citar alguns conteúdos, o curso terá disciplinas de Inovação, Raciocínio Lógico; Comunicação e expressão; Estratégia; Gestão; Operações; Finanças; Mercado e estrutura de negócios; Talentos e Compliance; Análise de Dados; Marketing Digital; Gestão de Projetos; Estratégias de Transformação Digital; Empreendedorismo; Gestão da Experiência do Cliente e Aspectos Legais e Éticos.

Serviços

R. Cezira Giovanoni Moretti, 580, Santa Rosa, Piracicaba - SP

CEP: 13.414-157

+55 (19) 2660-3366

infosfaculdade@pecege.com

Contatos:

Assessoria de comunicação Pecege

imprensa@pecege.com

Ricardo Tanaka

ricardotanaka@pecege.com

Silvana Cavicchioli

silvanacavicchioli@pecege.com

Telefone: 55 19 99903-1714

Pecege prepara o lançamento do Curso de Negócios Digitais

O professor Maurício Sanches Graça, coordenador do curso, explica quais as diferenças e novidades do curso de Negócios Digitais do Pecege.

1 - Para quem é voltado o curso de Negócios Digitais?

Se você é um aluno concluindo o ensino médio e está ansioso para ingressar em uma graduação que ofereça uma fusão entre tecnologia e negócios, então nosso curso de Negócios Digitais é perfeito! Aqui, prepararemos nossos estudantes para enfrentar os desafios do mundo dos negócios digital, oferecendo uma visão única e abrangente dessa interseção dinâmica.

Valorizamos uma perspectiva global e multicultural, por isso, proporcionamos uma educação que preparará nossos alunos para prosperar em um ambiente empresarial internacional. Com um currículo robusto que explora como as empresas utilizam a tecnologia digital para impulsionar o sucesso organizacional, nossos estudantes desenvolverão habilidades práticas e conhecimentos essenciais para se destacarem nesse cenário em constante evolução.

Coordenador do curso de Negócios de Digitais, professor Maurício Sanches Graça

Se você está em busca de uma carreira promissora e cheia de oportunidades, saiba que o mundo dos negócios digitais está em alta demanda. Nossos graduados poderão encontrar emprego em diversos setores da economia, desde empresas de tecnologia até startups, consultorias e agências de marketing digital.

2 - Quais os diferenciais do curso em relação aos já existentes no mercado?

A abordagem integrada do curso colocará o aluno no centro da ação, explorando tecnologias emergentes, absorvendo conhecimentos multidisciplinares e mantendo-se atualizado com as últimas tendências do mercado digital.

A ênfase na aprendizagem colaborativa e no networking proporcionará oportunidades únicas para expandir a rede profissional dos alunos, que poderão explorar diversos horizontes de carreira. E com nossa localização privilegiada no Vale Tecnológico de Piracicaba, o aluno estará imerso em um ambiente de inovação e empreendedorismo.

3 - Quais os recursos estarão disponíveis durante o curso?

Em nosso curso de Negócios Digitais, a aprendizagem vai muito além das salas de aula. Nós proporcionaremos uma experiência completa, repleta de oportunidades enriquecedoras para você se destacar no mundo dos negócios digitais.

Imagine participar de palestras e eventos em que você tem acesso direto a insights valiosos compartilhados por profissionais de destaque na indústria: é a oportunidade perfeita para você expandir sua rede de contatos e abrir portas para o seu futuro profissional.

E para garantir que você esteja preparado para enfrentar qualquer desafio acadêmico, ofereceremos um curso de nivelamento de Português e Matemática, além de visitas técnicas a empresas e a possibilidade de programas de intercâmbio internacional, proporcionando uma visão prática e inspiradora do mundo dos negócios.

Com projetos práticos desafiadores e a utilização de tecnologia avançada, nosso curso oferecerá uma experiência de aprendizado dinâmica e inovadora. Estamos comprometidos em preparar você não apenas para enfrentar, mas para superar as demandas do mercado digital.

4 - Após o final do curso, o aluno estará capacitado para atuar em quais frentes?

Imagine-se no comando de negócios inovadores, criando estratégias de marketing digital que impactam milhões, liderando equipes talentosas rumo ao sucesso e desvendando os segredos por trás das análises financeiras mais complexas. Essas são apenas algumas das oportunidades que nossos alunos de Negócios Digitais terão à sua disposição. Aqui, capacitaremos nossos estudantes a dominarem não apenas os princípios fundamentais dos negócios, mas também as nuances do mundo digital em constante evolução. Eles sairão prontos para assumir papéis de destaque em áreas como marketing utilizando inteligência artificial, estratégias financeiras com big data e análise de dados.

Uniforme escolar promove equidade e segurança entre os alunos, apontam os pais

A logística envolvida na entrega dos kits é uma das mais complexas realizadas pela SME; ao todo, foram mais de 500 mil itens distribuídos nos últimos dois anos

Fotos: Divulgação

Pelo segundo ano consecutivo, os estudantes das escolas municipais de Piracicaba receberam os kits de uniforme escolar, uma política pública instituída para garantir mais conforto, segurança e igualdade para os alunos e para as famílias.

São mais de 37 mil alunos matriculados nas 125 escolas da Rede Municipal de Educação que receberam camisetas (manga curta, manga longa e regata), calça, bermuda, short saia, jaqueta, meias, tênis e mochila. Ao todo, foram mais de 500 mil itens distribuídos diretamente nas unidades de Educação Infantil, Ensino Fundamental e do EJA (Educação de Jovens e Adultos). O investimento para o ano letivo de 2024 com os uniformes foi de R$ 15.299.596,23, e cada aluno que já fazia parte da educação municipal em 2023 recebeu agora em 2024 mais um kit. Em dois anos, foram entregues para os estudantes da Rede Municipal quase 960 mil itens.

Para os pais, os uniformes escolares minimizam as diferenças sociais baseadas na aparência e na roupa que os alunos utilizam, criando um ambiente mais inclusivo, onde o foco está no desempenho em vez de na moda ou na condição socioeconômica.

É o que destaca a autônoma Stefane Rodrigues, 27, mãe de Yuri da Silva Dutra, 10, aluno do 5º ano da Escola Municipal João Oriani. "O uniforme veio para dar um suporte para que todas crianças se sintam bem, todas venham iguais, não tenham distinção de classe, cor, gênero, nem classe social. E além disso, é uma segurança a mais para a escola, pois é mais fácil identificar os alunos, além de ajudar os pais porque roupa é caro. Foi uma mudança que só trouxe benefícios para todos."

A segurança trazida com o uso dos uniformes também foi ressaltada pela dona de casa Maria das Dores Pereira Pinheiro, 48, e pelo padeiro Altamiro da Costa Pinheiro, 52, pais de Valentina Pereira Pinheiro, 6, aluna do 1º ano do Ensino Fundamental na rede municipal. "Os alunos estarem vestidos de maneira padronizada ajuda a criar um ambiente escolar mais seguro, pois é mais fácil identificar intrusos ou pessoas não autorizadas nas instalações escolares. A padronização do uniforme facilita a identificação dos alunos dentro e fora da escola. Isso é especialmente útil em termos de segurança, pois permite que a equipe da escola e os pais identifiquem rapidamente os alunos em caso de emergências. Além disso, a Valentina gosta do uniforme e fica feliz em usar."

A dona de casa Elma Mara dos Santos Lima, 40, é mãe de Eliadson dos Santos Lima, 10, estudante do 5º ano do Ensino Fundamental, e afirma que a chegada dos uniformes deixou o ambiente escolar mais harmonioso e acolhedor. "Achei uma excelente iniciativa da prefeitura disponibilizar os uniformes para todos os alunos. O material é de ótima qualidade e eles recebem itens para o verão e o inverno, além de meia e tênis. Chegar na escola e ver todos vestidos iguais me passa uma sensação de segurança, fora que facilitou a vida das mães, que tem uma preocupação a menos com o que o filho vai vestir na escola."

Bruno Roza, secretário de Educação, ressaltou que a logística envolvida na entrega dos kits de uniformes representa um dos desafios mais complexos enfrentados pela SME, destacando o compromisso da atual gestão em promover uma política pública educacional de qualidade. "Nós mais uma vez realizamos a distribuição dos kits para todos os nossos alunos, independentemente de sua condição socioeconômica. Essa ação reflete o comprometimento da administração em garantir que todos os alunos tenham acesso equitativo aos recursos necessários para uma educação de excelência, contribuindo para a efetivação de uma política pública que promova a igualdade de oportunidades e o pleno desenvolvimento de cada estudante."

O prefeito Luciano Almeida e o secretário de Educação Bruno Roza durante entrega dos uniformes no Pira nos Bairros

Em dois anos, foram entregues para os estudantes da Rede Municipal de Educação quase 960 mil itens

Os alunos da rede municipal receberam camisetas - manga curta, manga longa e regata - calça, bermuda, short saia, jaqueta, meias, tênis e mochila

HISTÓRICO – Em 2023, a Prefeitura de Piracicaba realizou, pela primeira vez na história, a distribuição de uniformes escolares para os alunos da Rede Municipal de Educação. O objetivo da atual gestão com a política pública é proporcionar equidade entre os alunos, ofertando o mesmo material a todos os estudantes da rede, independentemente de aspectos socioeconômicos.

A dona de casa Elma Mara dos Santos Lima, mãe do aluno Eliadson, afirma que a chegada dos uniformes deixou o ambiente escolar mais harmonioso e acolhedor

Maria das Dores Pereira Pinheiro e Altamiro da Costa Pinheiro, pais de Valentina, destacaram a segurança trazida com o uso dos uniformes

Stefane Rodrigues, mãe de Yuri "O uniforme veio para dar um suporte para que todas crianças se vistam iguais e se sintam bem com isso. Foi uma mudança que só trouxe benefícios para todos"

Fotos: Divulgação

Planejamento Familiar: Encontre Paz e Serenidade no Cemitério Parque da Ressurreição

No ritmo acelerado do cotidiano, encontrar momentos de tranquilidade é essencial. No Cemitério Parque da Ressurreição, além da serenidade proporcionada pelo ambiente, as missas diárias às 7h oferecem um espaço para reflexão e fortalecimento espiritual na capela do cemitério.

Além da espiritualidade, o Cemitério Parque da Ressurreição oferece a oportunidade

O Cemitério Parque da Ressurreição é mais do que um cemitério; é um refúgio de serenidade e reflexã

Investir em um jazigo é garantir um espaço digno e seguro para honrar a memória dos entes queridos

de adquirir um jazigo, uma decisão importante para o planejamento familiar. Investir em um jazigo é garantir um espaço digno e seguro para honrar a memória dos entes queridos, oferecendo conforto e consolo para os familiares enlutados. É uma forma de cuidar do futuro e assegurar que a família tenha um local tranquilo para recordar e celebrar aqueles que partiram.

O planejamento familiar é fundamental ao considerar a aquisição de um jazigo. Antecipar decisões importantes oferece tranquilidade e segurança, permitindo que cada detalhe seja cuidadosamente ponderado. O Cemitério Parque da Ressurreição está disponível para orientar e auxiliar as famílias nesse processo, garantindo que todas as necessidades sejam atendidas com respeito e compreensão.

Localizado na Av. Comendador Luciano Guidotti, 1754, em Piracicaba, o Cemitério Parque da Ressurreição é mais do que um cemitério; é um refúgio de serenidade e reflexão. Se você deseja conhecer mais sobre as opções de jazigos e desfrutar da tranquilidade que oferecemos, agende uma visita pelo telefone (19) 3426-4877. Estamos aqui para ajudar e oferecer todo o apoio necessário para que você e sua família possam encontrar conforto e serenidade.

Helinho Zanatta aponta soluções para problema da água: um dos maiores desafios de Piracicaba

Helinho quer solução do problema para não comprometer o futuro de Piracicaba

"Não há mágica. Não há solução simples. É necessário enfrentar o problema, analisar as questões técnicas, sair do plano das ideias e partir para as ações. Quando assumi São Pedro o quadro era caótico, mas enfrentamos o problema. Fizemos o plano de saneamento básico, plano de perda, troca de quilômetros de redes, melhorias de armazenamento e captação e resolvemos a questão"

O deputado estadual Helinho Zanatta (PSD), pré-candidato a prefeito de Piracicaba, vem mostrando preocupação com a constante falta de água nos bairros de Piracicaba. Para ele, essa falta de água é um dos maiores problemas da cidade. Para Helinho, que já governou duas cidades (São Pedro e Charqueada), o problema precisa ser enfrentado com um planejamento sério, aliado a fortes investimentos do poder Público.

Segundo Helinho, esse problema não começou hoje, vem se arrastando há anos, devido à falta de investimentos de gestões que passaram pela cidade. "Não há mágica. Não há solução simples. É necessário enfrentar o problema, analisar as questões técnicas, sair do plano das ideias e partir para as ações. Quando assumi São Pedro o quadro era caótico, mas enfrentamos o problema. Fizemos o plano de saneamento básico, plano de perda, troca de quilômetros de redes, melhorias de armazenamento e captação e resolvemos a questão. Claro, as cidades têm tamanhos diferentes, mas também t&e circ;m orçamentos diferentes. Aqui, em Piracicaba, os investimentos podem ser ainda maiores, bem planejados e fazer a gestão", disse.

Essa não é a primeira vez que o deputado mostra preocupação com a falta de água na cidade. Helinho no lançamento de sua pré-candidatura, há um mês, destacou como um dos temas centrais de seu plano de governo será enfrentamento à falta de água, além de saúde, educação, obras estruturais, assistência social, cultura, lazer, esporte, geração de empregos, enfrentamento à violência doméstica entre outras prioridades.

Para Helinho, que já disse que o problema era antigo, neste ano, também, tende a se agravar com a falta de chuvas e a baixa vazão dos rios Corumbataí e Piracicaba, que são os principais fornecedores de água para o abastecimento de cidade. Ele entende que é preciso, com certa urgência, pensar no abastecimento da cidade, para parar de prejudicar a população e o desenvolvimento da cidade, pois sem água nada é possível.

Além disso, o deputado mostra muita preocupação com o percentual de perdas físicas, que comprometem e muito o abastecimento da cidade. Helinho disse que essas perdas estão entre 40% e 50%, ou seja, de cada 100 mil litros de água tratada, existe uma perda entre 40 e 50 mil litros. "Isso sim compromete que água tratada chegue às torneiras dos moradores e moradoras", disse e acrescentou que "já enfrentamos esse problema e sabemos como resolver a questão, que melhoraria significativamente a quantidade de água disponível para a população".

Fotos: Divulgação

Helinho Zanatta mostra preocupação com a constante falta de água nos bairros de Piracicaba

Como alternativa, Helinho entende que, emergencialmente, seja preciso combater essas perdas físicas com muito planejamento e investimentos, a curto, médio e longo prazos, além de outras ações que o poder Público precisa e deve fazer para enfrentar a questão hídrica, já pensando nas próximas décadas para Piracicaba que nunca para de crescer. Helinho teme que essa incerteza hídrica posso prejudicar a vinda de novos investimentos para o município, que geram emprego e renda. Ele enfatizou que "o empreendedor quando começa a prospectar seus investimentos neste ou naquele município faz estudos detalhados sobre diferentes questões, mas a água te m um peso especial".

Justiça libera pesquisa que coloca a Professora Bebel com até 19% de intenções de votos para prefeitura

"Esse segundo lugar mostra um forte indicativo de que Piracicaba quer uma mudança sem sustos e vê na minha pré-candidatura uma alternativa para isso. Vamos continuar ouvindo as pessoas e levando nossas propostas para todos os cantos da cidade"

Vanderlei Zampaulo

O juiz eleitoral de Piracicaba, Marcos Douglas Veloso Balbino da Silva, liberou nesta última quarta-feira (10), a divulgação de pesquisa realizada pelo Instituto índice, realizada entre os dias 19 e 21 deste mês, que aponta a deputada estadual piracicabana Professora Bebel (PT) com 19%, em segundo lugar nas intenções de voto para prefeita de Piracicaba, nas eleições deste ano, na modalidade "estimulada", ou seja, quando são apresentados os nomes dos pré-candidatos, se considerado a margem de erro de 4%. Na pesquisa, a primeira na cidade registrada no TRE-SP, sob o número 04811/2024, que teve sua divulgação barrada no final do mês passado pela Justiça eleitoral, atendendo a pedido Partido União Brasil, o nome da Professora Bebel, que é pré-candidata à prefeita da cidade nas eleições marcadas para o próximo mês de outubro, é a que mais cresce quando os nomes dos pré-candidatos são apresentados ao eleitor.

Bebel é a candidata que mais cresce quando o eleitor é estimulado a apontar em quem votar, uma vez que na pesquisa espontânea aparece com 5% e salta para 15% na estimulada, podendo chegar a 19%, se considerada a margem de erro de 4%. Já o ex-prefeito Barjas Negri, derrotado nas últimas eleições, que tem 30% na espontânea vai para 34,5%, enquanto que Alex Madureira sobe de 8% para 15%; Luciano Almeida de 5% para 6,5%, Helinho Zanatta de 4% para 8% e Paulo Campos de 3% para 9%. Ainda na pesquisa estimulada, 7% disseram que não sabem em quem votar e 5% não pretendem votar em nenhum nome dos apresentados.

Para Maurício Munhoz, coordenador da pesquisa, o levantamento mostra que haverá segundo turno nas eleições e um certo equilíbrio entre os candidatos, até porque exceção ao ex-prefeito Barjas Negri e ao atual prefeito Luciano Almeida, que são conhecidos dos eleitores, os demais pré-candidatos não lançaram seus nomes oficialmente na disputada. "No entanto, quando apresentado os possíveis nomes dos pré-candidatos, a deputada Professora Bebel é a que mais cresce, triplicando sua intenção de votos se a eleição fosse agora", destaca.

A Professora Bebel, a primeira mulher deputada estadual de Piracicaba e a mais votada da histórica da cidade, com um total de 155.983 votos registrados nas eleições de 2022, comemora o resultado: "esse segundo lugar mostra um forte indicativo de que Piracicaba quer uma mudança sem sustos e vê na minha pré-candidatura uma alternativa para isso. Vamos continuar ouvindo as pessoas e levando nossas propostas para todos os cantos da cidade", argumentou a pré-candidata.

Foto: Divulgação

A deputada estadual piracicabana Professora Bebel é a pré-candidata que mais cresce, quando o eleitor é estimulado a dizer em quem pretende votar

As eleições para prefeito e vereador vão ocorrer em 6 de outubro. Aliados da deputada Professora Bebel consideram que a atitude tomada pelo União Brasil, de barrar inicialmente a divulgação da pesquisa, sem nenhum motivo, conforme foi dito na sentença do juiz eleitoral, pode ter sido motivada para impedir que novas lideranças se filiassem nos partidos que integram a Federação da Esperança, formada pelo PT, PV e PC do B, uma vez que o prazo final para novas filiações foi cinco de abril. No entanto, não houve prejuízo neste sentido uma vez que a coligação tem mais pré-candidatos a vereador do que vagas na chapa que irá disputar a eleição à Câmara Municipal.

Candidato	%
Barjas Negri	34,5%
Professora Bebel	19%
Alex Madureira	15%
Paulo Campos	9%
Helinho Zanata	8%
Luciano Almeida	6,5%

*Com Margem de erro de 4%

Unidade do Coração do Hospital Unimed comemora 5 anos de cuidado à saúde

Inaugurado em 2019, setor combina assistência especializada com tecnologia avançada

Foto- Filipe Paes/Studio47

Os cardiologistas Davi Pelai, Ulisses Gomes, Gabriela Giordano e Daniel Lemos integram a equipe da Unidade do Coração

Juliano Fantazia

A Unimed Piracicaba celebra mais um marco em sua história: os cinco anos da Unidade do Coração, que funciona no complexo hospitalar da Cooperativa. O projeto, idealizado pelo presidente Carlos Joussef, materializou um antigo sonho e se tornou referência não apenas na cidade, mas em toda a região, reforçando a posição da Instituição como uma marca de excelência em serviços de saúde.

"A trajetória deste espaço tem sido extraordinária. Desde a sua concepção, em 2019, não medimos esforços nem investimentos para oferecer o que há de melhor para nossos mais de 200 mil beneficiários, além de um corpo clínico e uma equipe multiprofissional altamente especializados", enfatizou Joussef, destacando o compromisso da Instituição com a qualidade e inovação.

Inicialmente composta por um laboratório de Hemodinâmica, uma UTI Cardiológica com dez leitos e um Pronto Atendimento Cardiológico com três leitos, a Unidade do Coração logo se destacou e passou por expansões. Hoje, o atendimento de urgência e emergência conta com seis leitos, além de salas equipadas para diversos exames cardiológicos e consultórios para assistência ambulatorial especializada. Os espaços ganharam também decoração humanizada, com desenhos da fauna e flora brasileira, e ampliação da recepção.

Os números da Unidade do Coração demonstram seu impacto na saúde da região. "Nos últimos cinco anos, foram realizados aproximadamente 83 mil exames cardiológicos e mais de 37 mil consultas especializadas com cardiologistas. Além disso, foram realizados cerca de 7 mil procedimentos e cirurgias de hemodinâmica, incluindo aproximadamente 200 cirurgias cardíacas", revelou o dirigente.

Um dos pontos altos do setor é a oferta de serviços na cidade e região: angiotomografia de coronárias, ressonância cardíaca, testes ergométrico e ergoespirométrico, ecocardiogramas transtorácico, transesofágico – incluindo o 3D, de estresse físico na bicicleta ergométrica e farmacológico, holter, mapa, eletrocardiograma, eletrofisiologia, marca-passo, trombectomia mecânica para tratamento de AVC (Acidente Vascular Cerebral) e cirurgias complexas estruturais, como o implante valvular aórtico percutâneo (TAVI), técnica minimamente invasiva, realizada em mais de 70 pacientes.

Olhando para o futuro, a Unimed Piracicaba planeja investimentos significativos na Unidade do Coração. "Para este ano, está prevista a ampliação da sala de ecocardiograma, a aquisição de uma segunda máquina de hemodinâmica e a construção de novos consultórios para o ambulatório cardiológico. Além disso, projetos de ampliação da UTI cardiológica e a criação de um centro de reabilitação para pacientes com Insuficiência Cardíaca e Síndrome Coronariana Aguda estão em andamento", revelou Joussef.

Para marcar o quinto aniversário da Unidade do Coração, acontece amanhã (13/04), no auditório do Centro Administrativo da Unimed Piracicaba, o 2º Simpósio de Cardiologia, em parceria com a Universidade Corporativa da Instituição. O evento contará com palestras de cardiologistas renomados do Estado de São Paulo, discutindo temas relevantes para a prática clínica diária.

"Oferecer o que há de melhor para nossos beneficiários é uma preocupação constante da nossa Cooperativa. Garantir assistência completa, com tecnologia de ponta e de forma humanizada, é o nosso compromisso", concluiu o dirigente, reforçando o comprometimento da Unimed Piracicaba com a qualidade e a excelência no cuidado com a saúde.

Alex Madureira visita obras de nova escola em Piracicaba

Deputado também visitou outras escolas da cidade que necessitam de melhorias

Foto: Aldo Guimarães

Alex Madureira visitou as obras da mais nova Escola Estadual de Piracicaba, no Vida Nova, localizada no bairro Vale do Sol. O deputado esteve acompanhado de Jean Pierre Neto, presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação (FDE)

Na última quinta-feira (11), Alex Madureira visitou as obras da mais nova Escola Estadual de Piracicaba, próximo ao conjunto habitacional no Vida Nova, localizada no bairro Vale do Sol. O deputado esteve acompanhado de Jean Pierre Neto, presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação (FDE), que está realizando a obra por meio de convênio com a Secretaria de Estado da Educação.

"Além da Fundação para o Desenvolvimento da Educação, preciso agradecer imensamente o governador Tarcísio de Freitas e o Secretário da Educação do Estado de São Paulo, Renato Feder, por mais essa obra tão aguardada e importante para o município", afirmou Alex Madureira.

Com 80% da obra já concluiu e a previsão de finalização para maio deste ano, a nova escola irá atender mais de 450 alunos. Localizada na Estrada Elias Gabriel da Silva, sua construção teve investimento de 11 milhões de reais em um projeto que inclui 12 salas de aula, refeitório, quadra poliesportiva e acessibilidade.

"Segurança pública, saúde e educação são prioridades do meu mandato e quero continuar trabalhando para oferecer exatamente isso para Piracicaba, que é o que mais a população mais carece", afirmou o deputado estadual e corregedor da Alesp.

Outras escolas

Durante a passagem do presidente da FDE pela cidade, Jean Pierre Neto e Alex Madureira também visitaram outros estabelecimentos de ensino, como as Escolas Estaduais Eduir Benedicto Scarpari, Sud Mennucci e Prof. Jethro Vaz de Toledo, onde foi anunciado o investimento de R$ 2,5 milhões para obras de melhorias.

Já na Escola Estadual Prof. Dr. João Chiarini, onde pais de alunos e professores estão sofrendo com o calor em dias de altas temperaturas, afetando a qualidade de aprendizagem. "Cientes do nosso compromisso com a qualidade da educação, fomos procurados para buscar apoio para a instalação de ar-condicionado nas salas de aula dessa importante escola", informou Alex Madureira.

Na Escola Estadual Comendador Mário Dedini foi celebrar a revitalização da quadra de esportes, mais uma conquista concretizada, por reivindicação do parlamentar piracicabano, onde as obras de revitalização não apenas restauraram o aspecto físico da quadra, mas também renovaram as oportunidades para que os estudantes pratiquem esportes, promovendo saúde, integração e bem-estar.

A visita se encerrou na Escola Estadual José Martins de Toledo, no distrito de Artemis, onde Alex Madureira estudou e, acompanhado de sua minha mãe, Maria do Posto, conferiu as melhorias realizadas com R$ 400 mil conquistados por meio de emendas do mandato do deputado estadual.

"As reformas nas salas de aula, refeitório, pátio, muros e banheiros, resultando em melhorias significativas na infraestrutura para proporcionar maior conforto aos alunos e professores", completou Alex Madureira.

Alex Madureira junto aos alunos em sala de aula

Laringe eletrônica beneficia pacientes com câncer de laringe na Santa Casa de Piracicaba

Médica de cabeça e pescoço, Letícia de Franceschi, revela avanços no tratamento do câncer de laringe, incluindo a aplicação da laringe eletrônica

Foto: Banco dei Imagem

Médica especialista em cabeça e pescoço da Santa Casa, Letícia de Franceschi

Paciente Giovanilson Gargione ao lado da equipe multiprofissional da Santa Casa

"À medida que avançamos no campo da medicina, é essencial reconhecer não apenas os desafios, mas também as oportunidades que surgem. Com uma taxa de cura de mais de 80%, quando detectado precocemente e tratado de forma abrangente, o câncer de laringe está longe de ser uma sentença de vida limitada..."

Na batalha contra o câncer de laringe, cada progresso traz uma nova esperança. A Santa Casa de Piracicaba, sob os cuidados da médica especialista em cabeça e pescoço, Letícia de Franceschi (CRM 164034), alcançou um marco significativo ao proporcionar a primeira aplicação da laringe eletrônica, um dispositivo que resgata não apenas a comunicação, mas também a qualidade de vida dos pacientes.

O câncer de laringe que, segundo Letícia, representa aproximadamente um quarto dos tumores de cabeça e pescoço, tem sido uma preocupação predominante, principalmente entre os homens, devido à sua forte associação com o tabagismo e o consumo de álcool. No entanto, avanços no diagnóstico precoce e tratamento abrem novos horizontes para quem passa quem recebe o diagnóstico dessa doença.

"A laringe desempenha um papel vital não apenas na produção da voz, mas também na proteção dos pulmões durante a deglutição. No entanto, em casos mais graves de câncer de laringe, a remoção parcial ou total do órgão pode ser necessária, resultando em alterações permanentes na respiração e na voz", explica a médica.

É aqui, nos casos mais extremos, que esse aparelho entra em cena. A laringe eletrônica, um dispositivo alimentado por bateria é uma solução para os desafios enfrentados pelos pacientes submetidos à laringectomia total.

"Colocado externamente, próximo à garganta do paciente, este dispositivo utiliza outros músculos do pescoço e da garganta para produzir uma voz, proporcionando uma ferramenta importante para a comunicação e integração social", salienta Letícia.

Disponível para pacientes SUS (Sistema Único de Saúde) desde 2021, a aplicação da laringe eletrônica na Santa Casa de Piracicaba e que contou com a atuação importante do Serviço Social do Hospital, é um marco não apenas para a instituição, mas também para o paciente pioneiro, Giovanilson Gargione "Graças esse aparelho, Giovanilson recuperou não apenas sua capacidade de comunicação, mas também sua independência. Voltando ao trabalho e reconectando-se com a vida, ele é um exemplo vivo do impacto transformador da tecnologia médica", ressalta Letícia.

"À medida que avançamos no campo da medicina, é essencial reconhecer não apenas os desafios, mas também as oportunidades que surgem. Com uma taxa de cura de mais de 80%, quando detectado precocemente e tratado de forma abrangente, o câncer de laringe está longe de ser uma sentença de vida limitada. Por meio de tratamentos como a laringe eletrônica, por exemplo, e o compromisso contínuo com a excelência médica, estamos pavimentando o caminho para um futuro próspero para aqueles que enfrentam essa doença", finaliza a médica.

AFOCAPI leva associados para Brasília

CANA SUMMIT evento inovador para o setor sucroenergético

O Grupo AFOCAPI (Associação dos Fornecedores de Cana de Piracicaba) levou uma comitiva de associados para participar do CANA SUMMIT, evento realizado no Centro Internacional de Convenções do Brasil, em Brasília, que aconteceu nos dias 10 e 11 de abril, e desenvolvido para produtores de cana-de-açúcar. "É de fundamental importância estarmos presentes nesse evento para que o produtor sinta a força que ele tem em Brasília, lugar onde se decide o futuro do setor. Estamos em evidência, porque o etanol, o açúcar é uma cadeia energética que está dando lição para o mundo de descarbonização e a produção sustentável", disse o diretor da AFOCAPI, Arnaldo Bortoletto.

Durante o evento foi apresentado um Raio-X detalhado dos produtores de cana-de-açúcar do país. O levantamento trouxe dados sociais e econômicos do produtor de cana, informações sobre produção, uso de tecnologias e acesso a crédito. A pesquisa mostrou que mais de 80% dos produtores são vinculados à alguma associação ou cooperativa. "A AFOCAPI está cada vez mais próxima dos associados produtores de cana-de-açúcar e participar de um evento grandioso como esse foi uma oportunidade para discutirmos melhorias para o setor do agronegócio, trocar experiências e entender as demandas e expectativas do setor", disse a diretora do Grupo AFOCAPI, Lucimeire Ravelli Peixoto

Deputados da cana e o ex-ministro da Agricultura Roberto Rodrigues participaram de um fórum e debateram várias pautas sobre a cana-de-açúcar. Também esteve no evento o vice-presidente da República e ministro do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços, Geraldo Alckmin que disse que o governo quer elevar a competitividade do etanol e o percentual de mistura na gasolina, dos atuais 27,5% para 30%. "A grade vantagem de estar junto de outros produtores é perceber que você não está sozinho no mundo. Que as suas dores e problemas não são únicos e que tem coisas que nós só conseguimos resolver juntos, porque não há soluções individuais para problemas gerais" disse o associado Rodrigo Brotero

.**A Embrapa e a ORPLANA** – Organização de Associações de Produtores de Cana do Brasil assinaram um protocolo de intenções para trabalhar juntas em projetos que visam o desenvolvimento de pesquisas e projetos em prol do avanço da produção de cana e do setor. "A gente só fica na roça trabalhando, no sítio e quando aparece uma oportunidade dessa é muito bom, uma experiência de vida", disse o associado Milton Berto.

No término do evento foi elaborada uma carta com as principais demandas para o setor.

Carta de Brasília

Agenda ao Setor Público Federal, Estadual e Municipal

1 – Equalizar o preço da gasolina com o preço internacional de mercado.

2 – Inclusão imediata dos produtores de cana no RenovaBio.

3 – Estímulo à Embrapa em programas específicos de cana-de-açúcar juntamente com outros institutos de pesquisas.

4 – Disseminação dos pagamentos por serviços ambientais já realizados e estímulo imediato à aplicação dentro das prefeituras.

5 – Ação conjunta de comunicação e marketing com os governos estaduais, incentivando o uso do etanol.

6 – Sensibilização aos governos estaduais com repasse dos créditos outorgados de ICMS ao produtor de cana.

7 – Manter e fortalecer a ligação entre cooperativas e associações na defesa e no desenvolvimento do produtor de cana.

8 – Buscar ser contemplado com incentivos e créditos fiscais repassados a unidades industriais que não têm alcançado os produtores.

9 – Incluir o produtor de matéria prima para Biocombustível em todas as políticas públicas voltadas ao setor.

10 – Lutar contra leis e ações que impedem e atrapalham o desenvolvimento sustentável da cadeia canavieira.

Visita ao Senador Marcos Pontes

A comitiva de associados da AFOCAPI também esteve presente no Gabinete do Senador Marcos Pontes, para agradecer a emenda parlamentar de R$ 1,5 milhão para o HFC Saúde, recurso usado para custeio do hospital no atendimento para o SUS – Sistema Único de Saúde. "Aproveitamos a oportunidade para levar o nosso Relatório ASG, um guia completo que pauta todas as ações realizadas pelo grupo AFOCAPI englobando os pilares ambiental, social e governança. Uma experiência única para conectar, aprender e inovar", disse a diretora do Grupo AFOCAPI, Lucimeire Ravelli Peixoto.

O presidente do HFC Saúde não pode estar presente nessa viagem por estar se recuperando de uma cirurgia, mas ficou feliz e agradecido pela oportunidade que os associados tiveram "É com grande satisfação que a AFOCAPI levou os associados para esse evento tão importante. Tenho certeza que os produtores trouxeram na bagagem mais experiência, conhecimento e além de tudo puderam ser voz para defender o setor da cana-de-açúcar", disse o presidente da AFOCAPI, José Coral.

Fisioterapia e Ergonomia

Doença de Parkinson

Dra. Beatriz Abrahão
Fisioterapeuta e Especialista em Ergonomia
CREFITO – 3/105890 - F

Definição

É uma doença neurológica causada pela morte de neurônios produtores de dopamina no cérebro. Doença neurológica, crônica e progressiva, sem causa conhecida, que atinge o sistema nervoso central e compromete os movimentos. Uma condição em que os órgãos ou tecidos do corpo se degradam lentamente, o que pode levar a uma perda da função, em geral motora. Quanto maior a faixa etária, maior a incidência. De acordo com as estatísticas, na grande maioria dos pacientes, ela surge a partir dos 55, 60 anos e sua prevalência aumenta a partir dos 70 ou 75 anos.

O termo "MAL DE PARKINSON" é inadequado hoje em dia, pois remete à "maldição", algo realmente do mal. Mas, na verdade, é uma doença como qualquer outra, sem juízo de valor, assim como uma hipertensão arterial, diabetes e todas as demais.

Causas

✓ **Idade**: a maioria dos casos ocorre em pessoas com mais de 60 anos;

✓ **Fatores ambientais:** exposição a solventes, pesticidas, beber água de mina de poço, trauma craniano de repetição podem precipitar doença de Parkinson. O uso de medicamentos ou até a exposição pregressa a certos remédios como drogas para epilepsia pode estar associado ao risco futuro de desenvolver a doença;

✓ **Emocional:** ainda pouco estudado, fatores emocionais, como traumas, podem precipitar o início de doenças neurodegenerativas como Parkinson;

✓ **Genética:** mutações específicas foram identificadas em alguns casos familiares da doença. A maioria dos casos não é hereditária;

Incidência

Atinge de 1 a 2% da população mundial acima dos 65 anos e aumenta com a idade segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

No Brasil existem ao redor de 200 mil pessoas com o diagnóstico de Doença de Parkinson de acordo com o Ministério da Saúde. Apesar de ser mais comum após os 65 anos, existem sim pessoas diagnosticadas com a doença em faixas mais jovens. Estima-se que 4% dos parkisonianos são diagnosticados antes dos 50 anos. (Fonte: https://www.who.int/)

Sintomas

Em geral, na fase inicial, os sintomas apresentam-se de maneira lenta e insidiosa. Geralmente iniciam-se apenas em um dos lados do corpo e são caracterizados por:

Sintomas motores

Bradicinesia: é a diminuição da velocidade e amplitude dos movimentos, que resulta em lentidão geral nos movimentos;

Tremores: nas mãos ou nos dedos, e tipicamente ocorrem durante o repouso;

Rigidez muscular: esse sintoma torna os movimentos mais lentos e difíceis;

Instabilidade postural: dificuldade em manter o equilíbrio e a postura, o que pode levar a quedas;

Sintomas não motores

✓ Transtornos do sono;

✓ Depressão;

✓ Ansiedade;

✓ Perda de peso;

✓ Intestino preso (constipação);

✓ Urgência urinária;

✓ Suor excessivo;

✓ Salivação excessiva;

✓ Dores generalizadas.

Diagnóstico

Nenhum exame detecta diretamente a doença. O diagnóstico é dado por meio da história e do exame físico neurológico. Já os exames complementares servem para excluir diagnósticos alternativos e para auxiliar no suporte ao diagnóstico.

Existem doenças que podem causar o que chamamos de Síndrome Parkinsoniana, que são sinais e sintomas semelhantes ao da Doença de Parkinson. Com a realização do exame clínico, o acompanhamento do paciente ao longo do tempo, da resposta aos medicamentos e dos sintomas que são apresentados, é possível distinguir se é a doença de Parkinson ou se trata de alguma dessas outras condições.

Tratamento

✓ Medicamentoso é feito à base de drogas neuroprotetoras que visam a evitar a diminuição progressiva de dopamina, neurotransmissor responsável pela transmissão de sinais na cadeia de circuitos nervosos;

✓ Psicoterápico ocorre em função da depressão, perda de memória e do aparecimento de demências e pode incluir a prescrição de medicamentos antidepressivos e de outros psicotrópicos;

✓ Não farmacológico consiste na realização de fisioterapia, fonoterapia, atividades físicas, psicoterapia e terapia ocupacional. Práticas de exercícios físicos: caminhadas, natação e exercícios aeróbicos podem ajudar a melhorar a função motora e o equilíbrio. Contribuindo para uma evolução mais lenta e melhora da qualidade de vida do paciente;

✓ Alguns casos, podem se beneficiar da Neuroestimulação Cerebral Profunda (marca-passo cerebral).

Prevenção

Não existe uma forma conhecida de prevenir de maneira absoluta, pois suas causas exatas ainda não são completamente compreendidas. No entanto, algumas recomendações podem ser consideradas uma estratégia de prevenção:

✓ **Praticar atividade física regular:** atividades aeróbicas, como caminhadas, natação e ciclismo, podem ser benéficas;

✓ **Manter uma dieta saudável**: a alimentação rica em antioxidantes como frutas, vegetais, nozes e grãos integrais, pode fornecer benefícios para a saúde cerebral. Algumas pesquisas sugerem que o consumo de cafeína e chá verde também pode estar associado a um menor risco;

✓ **Atividades cognitivas e sociais:** o maior desafio para o cérebro humano é viver em sociedade. A chamada neuroplasticidade, base para frear a doença de Parkinson, depende de novas conexões entre neurônios. Assim, conhecer pessoas e aprender coisas novas são ferramentas de prevenção importantes para doenças neurodegenerativas como Parkinson.

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!

Metalúrgicos é o 1º Clube a ter o Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos

Certificação aconteceu no mês de março deste ano

Foto: Alexandre Novaes

Centro de Triagem de Resíduos Sólidos

"Temos total consciência que todos nós geramos muito lixo diariamente, e o Sindicato como entidade, tendo com ele um Clube precisa ter atenção aos riscos e danos para o meio ambiental..."

Flavia Vieira

No final do ano passado, todos os clubes de Piracicaba, tiveram o primeiro encontro com a Secretaria Municipal de Infraestrutura e Meio Ambiente (Simap) para discutir o destino dos resíduos sólidos.

Preocupados com a questão da sustentabilidade, diretoria e funcionários do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região já haviam iniciado o trabalho de adequação referente ao destino do lixo gerado na rotina e em especial, nos grandes eventos proporcionados no espaço do Clube Recreativo dos Metalúrgicos.

Em conjunto com uma empresa terceirizada especialista no assunto foi dado início e atenção as exigências do Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos (PGRS) e a construção do Centro de Triagem de Resíduos Sólidos localizado em uma área que pertence ao Clube. No local foram instaladas bags para o recebimento de materiais como, papelão, ferro velho, alumínio e plástico.

O PGRS é um documento que entre muitas exigências aponta práticas ambientalmente adequadas, desde a segregação até a destinação final.

O presidente do Sindicato, Wagner da Silveira (Juca), disse que foi feita a classificação de todos os resíduos gerados desde a varrição, lixo orgânico, resíduo de obras, produtos químicos, latinhas e recicláveis. E a certificação PGRS veio para selar o comprometimento da entidade "Temos total consciência que todos nós geramos muito lixo diariamente, e o Sindicato como entidade, tendo com ele um Clube precisa ter atenção aos riscos e danos para o meio ambiental. As pessoas podem frequentar o local de lazer tendo a certeza, que existe o cuidado ambiental. É orgulho ser o primeiro clube de Piracicaba a ter a certificação".

Segundo Davi dos Santos Cruz, responsável pela Gestão Ambiental do Sindicato, o passo dado revela o comprometimento da entidade com o meio ambiente e a responsabilidade de cada espaço pelo seu próprio resíduo. "Temos a empresa que faz a coleta, a empresa que aceita o descarte, e dentro do Centro de Resíduos a separação é realizada, estabelecendo o processo de logística reversa".

O presidente do Sindicato, diz que o trabalho também facilitará o controle anual de resíduos, como a quantidade de produtos gerados, completando a gestão de todo o gerenciamento. "Os planos com relação a sustentabilidade não param por aqui. Temos dentro do Sindicato, Comitês com ações práticas de ESG (Meio ambiente, Social e Governança) que fomentam nosso zelo a toda uma sociedade. E em breve, novos projetos serão implantados".

CJE Talks em Piracicaba: Diálogos com Empresários que Transformaram Desafios em Oportunidades

A Acipi e o Conselho do Jovem Empresário (CJE) convidam a comunidade empresarial para um diálogo aberto e enriquecedor com empresários que marcaram a indústria com suas histórias de superação e êxito. Com a participação especial de Marcelo Cançado e Rodrigo Huidobro, o CJE Talks acontecerá no dia 18 de abril, das 19h às 21h30, na sede da Acipi.

A agenda do evento contará com abertura, palestras de Marcelo Cancado e Rodrigo Huidobro, seguidas por uma sessão de networking com coquetel e, posteriormente, o encerramento.

As inscrições são gratuitas, mas as vagas são limitadas. Faça a sua inscrição o mais rápido possível para garantir a participação neste evento imperdível. Para mais informações, entre em contato com Renata Ibanez na secretaria da Acipi pelo telefone (19) 3417.1766 Ramal 2717 ou pelo email cje@acipi.com.br.

Contato imprensa

Renata Ibanez

Departamentos: Secretaria / CME / CJE

(19) 3417.1766 Ramal 2717

cje@acipi.com.br

Evento

Data: 18/04

Horário: 19h00 às 21h30

Local: Acipi (R. Prudente de Moraes, 463)

Departamentos: Secretaria / CME / CJE

Contato: (19) 3417.1766 Ramal 2717

E mail: cje@acipi.com.br

Inscrição: Garanta seu lugar acessando [https://bit.ly/TalksCJE18-04]

Custo: Gratuito

Empresários compartilham histórias de erros e aprendizados na edição de abril do CJE Talks Acipi

Marcelo Cançado e Rodrigo Huidobro destacarão vivencias desafiadoras e lições para inspirar jovens empreendedores

"O CJE Talks é uma iniciativa que busca reunir experiências empresariais de sucesso, destacando como os erros e os acertos moldaram o percurso desses empreendedores"

O Conselho do Jovem Empresário da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) está de volta com mais uma edição do CJE Talks, evento gratuito que visa compartilhar oportunidades geradas em situações de adversidade. Marcado para o próximo dia 18 de abril, a partir das 19 horas, a edição de abril contará com apresentação de cases dos empresários Marcelo Cançado (Rede Drogal) e Rodrigo Huidobro (Smart Formaturas), com mediação do conselheiro do CJE, Guilherme Chelso. As inscrições estão abertas e podem ser feitas no link da bio @acipipiracicaba.

O CJE Talks é uma iniciativa que busca reunir experiências empresariais de sucesso, destacando como os erros e os acertos moldaram o percurso desses empreendedores, o que os permitiu crescerem, ganhar experiência e amadurecer no mundo dos negócios. Com uma abordagem leve e interativa, o evento proporciona insights valiosos para a comunidade empreendedora local.

Assim como ocorreu na primeira edição do CJE Talks, o público terá a oportunidade de ouvir histórias inspiradoras e aprender com os desafios enfrentados pelos palestrantes, além de poderem interagir e trocar experiências durante o coquetel e networking, que acontecerá depois da apresentação.

O coordenador do CJE da Acipi, Lucas Ballotta, destacou o entusiasmo com a realização de mais uma edição do CJE Talks. "Estamos novamente empolgados, principalmente após o sucesso da primeira edição e considerando a experiência dos participantes. Contaremos com os empresários Marcelo Cançado e Rodrigo Huidobro, líderes em seus setores. Suas histórias, conhecimentos e principalmente suas experiências nem tão bem sucedidas certamente trarão elementos inspiradores e valiosos para o público", convida Lucas.

As inscrições são gratuitas. Por conta das vagas limitadas, os interessados devem efetuar a inscrição com antecedência no link a seguir bit.ly/TalksCJE18-04 ou pelo Instagram da Acipi (@acipipiracicaba).

SOBRE OS PARTICIPANTES

Marcelo Cançado é graduado em Administração de Empresas e pós-graduado em Marketing de Varejo pela Unimep. Possui cursos de formação e especialização nas áreas de varejo, marketing, comportamento do consumidor, recursos humanos, sendo os principais deles em administração de marketing por instituições reconhecidas nacional e internacionalmente. Atualmente é presidente da Acipi, além de ocupar o cargo de diretor administrativo da Rede Drogal, no comando de 340 filiais, distribuídas em 120 cidades do estado de São Paulo.

Rodrigo Huidobro -- Profissional com uma sólida formação acadêmica e ampla experiência no mundo dos negócios. Graduado em administração de empresas pela Unimep ele também possui um MBA em Comércio Exterior pela mesma instituição e uma Pós-Graduação em Organização de Eventos pelo Senac. Ao longo de sua carreira, Rodrigo acumulou experiências em diversas áreas, desde logística internacional até empreendedorismo e gestão de eventos. Desde

A proposta do CJE Talks é trazer cases empresariais dos empresários convidados, mostrando erros e acertos

2009 é diretor presidente da Smart Formaturas, empresa conhecida por sua excelência em proporcionar experiências memoráveis e personalizadas.

SOBRE O CJE - O Conselho do Jovem Empresário destaca sua missão em promover a integração e cooperação entre jovens empreendedores. Sob a coordenação de Lucas Ballotta e com mais de oito conselheiros, o CJE visa incentivar os jovens à promoção e fortalecimento do empreendedorismo na vida empresarial. Com uma abordagem inovadora e criativa, o CJE prepara e alinha os jovens empresários para desafios como sucessão em empresas familiares, gestão e autonomia empresarial. Mensalmente, o conselho organiza o Encontro do Jovem Empresário, uma atividade que fomenta a troca de informações, experiências, prospecção de negócios e a capacitação dos empresários associados.

SERVIÇO:
2ª edição do CJE Talks do Conselho do Jovem Empresário da Acipi
Participantes: Marcelo Cançado e Rodrigo Huidobro
Data: 18 de abril de 2024
Horário: 19h
Local: Acipi - Rua Prudente de Moraes, 463, Centro
Inscrições: Gratuitas pelo sitehttps://bit.ly/TalksCJE18-04

Conferência Interestadual

A proposta foi discutir e proporcionar alternativas para os atuais problemas da categoria

Diretoria do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (Sindban), participou da Conferência Interestadual realizada nos dias 11 e 12, em Nazaré Paulista. Com dezesseis delegados, a delegação do Sindban teve uma participação ativa durante os dois dias de trabalhos, discutindo e propondo alternativas para os atuais problemas da categoria. Alguns dos temas já haviam sido antecipados pela categoria por meio da pesquisa Perfil Bancário 2024, outros temas como as questões referentes às mudanças climáticas e Inteligência Artificial (IA), foram incluídas na conferência interestadual, após as discussões que ocorreu em São Paulo durante o congresso estadual.

Para Paiva, o tema IA é relevante, temos que nos conectar com o assunto, "pesquisas apontam que, a tecnologia transformará radicalmente a vida de 1,1 bilhão de empregos até 2030, ou seja, daqui a seis anos. Então, até 2030, veremos uma mudança ainda mais grandiosa promovida pelas tecnologias. O mundo 4.0 vai se transformar no mundo 5.0, que é um mundo que tem três pilares: ambiente, inclusão e qualidade de vida, e utilizaremos tudo o que aprendemos com as tecnologias para servir mais as pessoas", explica o presidente do Sindban.

Fotos: Divulgação

Davi Zaia, presidente da Feeb SP MS e José Antonio Fernandes Paiva, diretor executivo, secretário de finanças e patrimônio Feeb SP MS

Delegação do Sindban na Conferência Interestadual

Paiva assume a partir de agora a diretoria executiva da Feeb SP MS

Diretores empossados e público encerrou primeiro dia celebrando a nova gestão

Paiva durante a conferência trata de questões sobre o futuro da categoria

Letícia Françoso, Paiva, Davi Zaia, Aldo Rocha, Angela Savia e João Neto empossados pela Feeb SP MS

Paiva, presidente do Sindban, entre Marcelo Abrahão e Fernando Medrado

Público da Conferência Interestadual, Sindban participou com 16 delegados

Inteligência Artificial, seus impactos e transformação do mundo

José Antonio Fernandes Paiva
Sindicato dos Bancários de Piracicabae região

Chegamos ao ano de 2024 com um cenário cristalizado sobre a Inteligência Artificial (IA) e suas implicações em nossas vidas. A IA e a automação foram adotadas em escala, o trabalho remoto, vem sendo cada vez mais validado pelas empresas e pela sociedade, atualmente as contratações podem ser presenciais, híbridas ou virtuais.

Todos sabemos que, a grande estrela da Inteligência Artificial Generativa, é o Chat GPT, que é uma página em branco onde você joga seus pedidos e ele constrói uma resposta coerente.

A IA vem sendo desenvolvida desde a década de 60, o ELIZA foi o primeiro Chatbot desenvolvido no Massachusetts Institute of Tecnology (MIT) entre 1964 e 1966, e precisou de tempo para chegar até aqui. A abertura das redes neurais teve início a partir de 1960, e os modelos foram sendo aperfeiçoados, até chegarmos ao modelo de tecnologia aberta. Hoje temos um movimento completamente contrário, que é o total fechamento das redes neurais.

E é exatamente por isso, que a IA é importante, porque é uma tecnologia de uso geral, o GPT, General Propose Tecnology, faz com que realmente a IA seja relevante, e muito provavelmente, apesar de ela ter sido 'hype' em 2023, a tendencia é que em 2024, o cenário se mantenha.

O ChatGPT, uma das estrelas da IA, vem promovendo mudanças estruturais em uma velocidade brutal, especialistas preveem que em 2025, cerca de 46% das empresas já deverão utilizar algum tipo de Inteligência Artificial.

Pesquisa apontam que, a tecnologia transformará radicalmente a vida de 1,1 bilhão de empregos até 2030, ou seja, daqui a seis anos. Então, até 2030, veremos uma mudança ainda mais grandiosa promovida pelas tecnologias.

O mundo 4.0 vai se transformar no mundo 5.0, que é um mundo que tem três pilares: ambiente, inclusão e qualidade de vida, e utilizaremos tudo o que aprendemos com as tecnologias para servir mais as pessoas.

As empresas são impactadas diretamente por conta das tecnologias, o primeiro impacto é a redução de custos, menos contratações, menos pessoas. Mas, a boa notícia é que as pessoas não perdem o emprego para a tecnologia, mas sim, para quem entende mais de tecnologia.

A IA é importante porque está em tudo, mas ao mesmo tempo ela é abstrata, muitas pessoas não sabem como ela funciona, mas quase todos nós usamos ou usaremos em pequena ou grande escala, e precisamos ser criativos e saber utilizar os comandos de forma estratégica.

A inteligência artificial facilita e produz resultados significativos, portanto, não se trata de nós ou da tecnologia, mas de nós e a tecnologia. Daí, a necessidade de criatividade ser inegável, e essa criatividade deve incluir a habilidade de executar os comandos corretos.

o mundo passou por transformações e, nós estamos totalmente conectados às mudanças. Tudo isso vai convergir em uma nova maneira de nós nos socializarmos neste novo mundo, pervasivo e ubíquo. A todos nós cabe buscar aprendizado, informações e conhecimento para que independente do volume dos negócios ou empresas em que estejamos, possamos estar integrados e utilizarmos a IA em nossos cotidianos, principalmente para que todos possam ter qualidade de vida.

Monte Alegre: Um guia do melhor em Piracicaba

Bairro oferece gastronomia, cultura e tecnologia sem abandonar a tradição

Foto: Divulgação

Bairro Monte Alegre

O bairro Monte Alegre hoje é conhecido em Piracicaba por esbanjar charme, respeitando o legado de ser uma das mais tradicionais e tranquilas comunidades da região piracicabana. Situado próximo a Esalq, e com fácil acesso para o Centro da cidade, a história do bairro tem início com a chegada dos imigrantes italianos, que, no século XIX, se estabeleceram por ali para trabalhar em uma Usina de cana de açúcar.

Hoje, o bairro ganhou até instagram, para que Piracicaba esteja por dentro de suas novidades, abrigando condomínios sofisticados e luxuosos, além de um polo gastronômico de encantar aos mais difíceis paladares. Por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis preparou um guia para te deixar por dentro de tudo que o Monte Alegre tem a oferecer de melhor.

Uma breve história...

Segundo a Semac (Secretaria Municipal da Ação Cultura), após a chegada dos imigrantes, o Monte Alegre foi crescendo, tomando vida e cor abrigando comércios locais como mercearias, armazéns e bibliotecas e mais tarde ganhando novos traços. Em 1910, a Usina foi adquirida por Pedro Morganti que construiu ali uma colônia às margens do Rio Piracicaba, para aproximadamente 1.700 pessoas. Hoje, a Semac destaca o bairro como um dos polos culturais, turísticos e gastronômicos de maior valor na cidade.

Conhecendo o Monte Alegre

Como cenário de uma novela, ou um livro, o Monte Alegre hoje preserva em sua arquitetura a chegada dos imigrantes e a formação de sua história. Mesclando de maneira muito harmônica a tradição e a modernidade, o bairro hoje conta com alguns pontos essenciais para quem deseja conhecer novos sabores, monumentos históricos e contato com a natureza.

Capela: As ruas de paralelepípedo abrigam hoje um dos principais pontos turísticos, sua capela, que já foi palco para dezenas de histórias de amor, a Capela São Pedro, faz parte dos imóveis construídos no século passado, sendo um dos mais importantes pontos turísticos de Piracicaba. Réplica da igreja de Siena, na Itália, conta com afrescos do pintor Alfredo Volpi, um dos artistas de maior destaque da segunda geração do modernismo.

Além de casamentos, a Capela mantém uma tradição de eventos religiosos e missas, que acontecem todos os domingos, com início às 11h. Para conhecer mais e agendar a data para uma visita na capela, basta acessar o site: capelamontealegre.com.br/.

Parrilla Monte Alegre: Inaugurado em 2017, o restaurante combina o conceito da grelha argentina da qual puxa seu nome com opções contemporâneas em saladas, massas, pescados, frutos do mar, mas principalmente, a carne.

Lar de nobres cortes, o Parrilla é um dos restaurantes mais famosos de Piracicaba pela mistura de cores e sabores tradicionais, valorizando a ambientação, através de um deck maravilhoso com vista livre para os cenários tradicionais do bairro.

Conheça o Parrilla: Via Comendador Pedro Morganti, 4907 Bairro Monte Alegre

Instagram: @parrillamontealegre

Telefone: (19) 3371-6926

Vila Itália: Com a ideia de manter a tradição italiana, porém com toques inusitados de gastronomia contemporânea, o Vila Itália se estabelece em Piracicaba como um dos locais mais refinados em sabor. Com foco em massas, risotos, frutos do mar e uma bela cartela de vinhos, é o encontro ideal para se apaixonar pela história do bairro Monte Alegre e também de Piracicaba.

A cozinha italiana em seu clima mais bucólico e intimista, com destaque ao galeto no azeite e pomodoro, drinque e o charme do espaço, que traz um pouco de seu país inspiração para o bairro.

Conheça o Vila Itália: Av. Comendador Pedro Morganti, 4985, Bairro Monte Alegre

Instagram: @vilaitaliarestaurante

Telefone: (19) 3377-3378

Taberna Leuven: Para quem ama uma boa cerveja artesanal, a Taberna é o local ideal. Desde o cardápio, até a decoração, é pensado para compor uma experiência agradável aos paladares mais exigentes. Inspirada na cidade belga de mesmo nome, a cervejaria nasceu em 2010 e já conquistou diversos lugares através da essência inovadora de suas produções artesanais. Além das cervejas, o local também conta com um cardápio que possui pratos especiais para harmonizar com qualquer criação.

Conheça a Taberna Leuven pelo site: www.cervejaleuven.com.br/taberna-leuven/ ou visite o espaço: Av. Comendador Pedro Morganti, 4801 - Monte Alegre

Instagram: @tabernaleuven

Telefone: (19) 99708-5053

Um bairro próximo a tudo

Hoje, o Monte Alegre é um oásis em Piracicaba, próximo a Esalq, a Avenida Independência, além da proximidade com o polo tecnológico da cidade, se tornando hoje, um lugar de imensa valorização para aqueles que desejam morar ou investir.

Um breve lançamento

Lar dos condomínios mais sofisticados de Piracicaba, o Monte Alegre receberá mais famílias para morar bem, próximo a tudo, e com muito contato com a natureza e com a história. Está previsto para este ano, um breve lançamento que contará com lotes a partir de 515m² para construir seu futuro.

Enquanto este lançamento ainda não chega, você pode conversar com um especialista Frias Neto e entender porque morar no bairro Monte Alegre é sinônimo de morar bem.

Imóvel é moeda forte: Entenda a influência da Taxa Selic no mercado

Angelo Frias Neto, diretor-presidente da Frias Neto Consultoriade Imóveis

Em nossa empresa, nos habituamos a repetir a frase: “os governos passam, os imóveis ficam”, afinal, o mercado imobiliário não é somente estável mas vivencia em 2024 um momento extremamente otimista. No dia 20 de março, o Banco Central do Brasil anunciou um corte na taxa Selic de 11,25% para 10,75% e, com isso, a taxa básica de juros do Brasil foi cortada pelo Copom pela sexta vez seguida, com perspectivas de novas reduções até o final do ano.

Pois com a queda da taxa básica de referência, Selic, o rendimento das aplicações financeiras vão reduzindo cada vez mais. Ou seja, este é o momento ideal para investir, afinal, com a taxa em queda, também caem o valor das parcelas de financiamento tornando o momento propício para que pessoas realizem a compra do primeiro imóvel, ou, investidores diversifiquem seu portfólio através do mercado imobiliário.

O lema que dá título a este artigo, “imóvel é moeda forte”, pode ser simplificado através das múltiplas vantagens que este investimento traz a quem se propõe a fazê-lo: além do retorno estável e seguro ao longo do tempo, propriedades podem ser usadas como garantia em empréstimos ou outras transações financeiras e, principalmente, um imóvel é valorizado com o tempo, fornecendo um retorno significativo para vendas futuras, além da possibilidade, dependendo do imóvel, de um resultado renda recorrente em locação.

Hoje, apresento algumas vantagens para você que está tentado a se juntar ao momento otimista do mercado. Cabe considerar, primeiramente, que segundo pesquisa divulgada pela ABRAINC (Associação Brasileira de Incorporadoras Imobiliárias), entre 2022 e 2023 houve um aumento de 38% no valor do metro quadrado em Piracicaba para imóveis novos. Se comparado a um panorama geral, enquanto outras formas de aplicação possuem alta volatilidade, correspondendo à crises externas, o mercado imobiliário segue estável e ressalto, otimista.

Imóveis são uma carta diferente entre as aplicações financeiras, uma vez que um investidor pode optar por imóveis prontos, na planta, financiados, consignados, empreendimentos em bairros ou condomínios, localizações tradicionais ou em expansão. O que vale tanto para imóveis residenciais como para industriais, comerciais ou logísticos.

Piracicaba está se desenvolvendo constantemente e hoje, a cidade contém um polo tecnológico, polos industriais e só tende a crescer. Em nossa empresa, isso se traduziu na criação de um departamento específico para imóveis comerciais, industriais ou logísticos: o Frias Neto For Business.

Um imóvel é um bem duradouro e os reparos para mantê-lo costumam ser muito inferiores ao retorno que ele pode oferecer, especialmente se contar com uma equipe especialista para administrá-lo.

A Frias Neto é agente de desenvolvimento do mercado imobiliário em Piracicaba e assim como a Taxa Selic, ou o crescimento da cidade, nossos números falam por si: Estamos há mais de 35 anos atuando como especialistas no mercado, o que nos permitiu viver a frase “imóvel é moeda forte” todos os dias. Hoje, mantemos o recorde de 1,1 imóveis comercializados a cada hora trabalhada, mais de 1,7 milhões de acessos anuais em nosso site, 11 anos como a imobiliária Top Of Mind na cidade e mais de R$5 bilhões em ativos imobiliários sob nossa gestão.

Por isso, falamos de exclusividade e esperamos atender a todos que nos procuram para negociações imobiliárias levando esta palavra ao pé da letra. Investir em Piracicaba também é ser exclusivo em sua trajetória. Esperamos você para crescer conosco e com a nossa cidade.

Convite

Angelo Frias Neto, diretor regional do Secovi/SP para Piracicaba, convida a todos para o Encontro Secovi do Mercado Imobiliário, hoje, segunda-feira às 18h30 no auditório Nadir Manin Frias” .

GATÃO, O MAIOR GOLEADOR DO XV

Adolpho Queiroz

Não há, na história, mais do que centenária do nosso XV de Piracicaba, um jogador que tenha permanecido mais tempo, feito mais gols e, ainda por cima, ter sido técnico do clube na sua maturidade profissional, como Vicente Antonio Naval. Talvez poucos o conheçam pelo nome de batismo, mas todos certamente haverão de se lembrar o seu apelido famoso, "Gatão". Não era nem um "gato grande", como sugeriria a língua portuguesa; nem um "bonitão", como sugeriria a gíria daqueles tempos ou menos "gato assanhado" que corria atrás das galinhas do quintal. Apelido que veio dos amigos da época e que ficou, embora não haja autoria identificada do amigo que lhe tenha dado o apelido. E marcou a história pessoal, profissional de um dos atletas mais importantes na trajetória dos mais de 110 anos do nosso clube do coração.

Foram mais de 13 anos dedicados ao XV, como jogador, entre os anos 1940/53 e 202 gols anotados com a camisa do glorioso alvinegro, a maioria deles marcados no antigo estádio do clube, o "Roberto Gomes Pedrosa", na rua Regente Feijó, entre a Governador, Santo Antonio e Monsenhor Rosa. Em 1986, ele foi escalado para ser técnico do XV, quando o clube lutava para não ser rebaixado para a segunda divisão na época. E seu jogo de estreia foi justamente contra o Juventus, em são Paulo, onde seu filho Gatãozinho atuava como meia esquerda, camisa 10, como ele. Depois de um primeiro tempo empatados em zero a zero, o XV fez um a zero no final do jogo se trancou lá atrás. Depois dessa vitória conseguiu os pontos necessários sob o comando de Gatão, e não caiu.

O então repórter da rádio Gazeta, o radialista piracicabano Roberto Moraes, conta no livro em homenagem a Gatão que presenciou a conversa de pai e filho antes do jogo do XV com o Juventus, "Zé vai lá e faça o que tiver que fazer, se tiver que marcar contra o XV, marque. Você é um profissional." E entre choros e abraços foram para a disputa decisiva daqueles dias.

O livro que escrevi em memória dele, "Gatão, do XV ao Corinthians, tributo a trajetória de um vencedor", começou a nascer durante uma aula minha no curso de Publicidade do Mackenzie, no dia1º de setembro de 2011. Na ocasião, os/as alunos/as corintianos vieram para a aula todos com a camisa do Corinthians. O mais entusiasmado chamava-se Pedro Sakr, grandalhão e bem humorado, pendurou a bandeira do time na lousa em que eu iria escrever e me fez improvisar a aula no que tinha sobrado dela, as minhas anotações e roteiro da aula daquele dia. E mesmo santistas e quinzista fanático, acabei aceitando, entre gargalhadas e aplausos da turma, a "homenagem ao timão".

Um pouco mais adiante, no dia 12 de julho de 2014, no lançamento do livro "Nhô Quim, a história que eu conheço", de Edson Rontani Jr., no Centro Cultural Marta Watts, lá estava o Gatãozinho, filho/jogador do XV, Juventus, São Bento, Bragantino, prestigiando o evento. E eu soltei a ele a história da aula com a bandeira do Corinthians. E ele me devolveu "Meu pai merecia um livro". Topei na hora. E começamos a deslanchar o projeto. Colhendo histórias, fontes, realizando entrevistas com os amigos cultivados naqueles dias, entre eles Zé Maria, Wladmir, entre tantos outros ídolos do Corinthians, mas frequentadores assíduos de Piracicaba, onde ficavam hospedados na casa de Gatãozinho, Gatão e dona Terezinha e mais a irmandade toda.

Dali até a redação, edição e impressão do livro, chegamos ao dia10 de fevereiro de 2017, quando livro foi lançado para mais de 450 pessoas no salão de festas do "Cristóvão Colombo", num clima de entusiasmo e a sensação do dever cumprido.

Digo e repito sempre quando sou chamado para um novo projeto, que este foi o livro mais fácil de fazer. As histórias e memórias, em recortes de jornais e revistas, fotos, medalhas, troféus, estavam guardados num gavetão na casa da esposa de Gatão, Terezinha Carraro Naval. Foi só abrir o local, me repassar seus guardados e brincar comigo, "toma aí, que agora o filho é seu!".

E cuidei bem de cada detalhe sempre com amparo da família, do Pedro Sakr, do pessoal do Museu do Corinthians, por onde Gatão também passou como jogador e com apoio de uma ex aluna do mestrado em comunicação na Metodista, Sandra Rigato. que, me ajudou a levantar a passagem do nosso biografado pela Ponte Preta em Campinas. Três trajetórias marcantes, mas nenhuma delas inigualável como a do XV.

"Ouvi muito o nome de Gatão nas vozes de Pedro Luiz, Edson Leite, Fiori Giglioti e Geraldo José de Almeida. Ele está na história do Timão e no coração do povo de Piracicaba. Parabéns ao Adolpho e ao Pedro (autores) pelo justo resgate deste felino maior", escreveu Milton Neves no prefácio da obra.

LINHA DO TEMPO

Filho de Vicente Naval e Antônia Zilio Naval, Vicente Naval Filho – que anos mais tarde ficou conhecido como "Gatão" – nasceu na cidade de Piracicaba (SP), em 10 de maio de 1928.

31 de dezembro de 1945, o rapazola Gatão assinou o seu primeiro compromisso formal com os dirigentes do XV de Piracicaba.

Bicampeão do interior nas edições de 1947 e 1948, o mesmo ano em que o XV de Piracicaba conquistou o acesso para o "grupo especial"

Em 1949, o respeitado time zebrado do XV de Piracicaba continuou em alta e faturou também o importante Torneio Início do campeonato paulista.

Última partida pelo XV de Piracicaba aconteceu em 14 de fevereiro de 1952, no encontro amistoso diante do Guarani em Campinas.

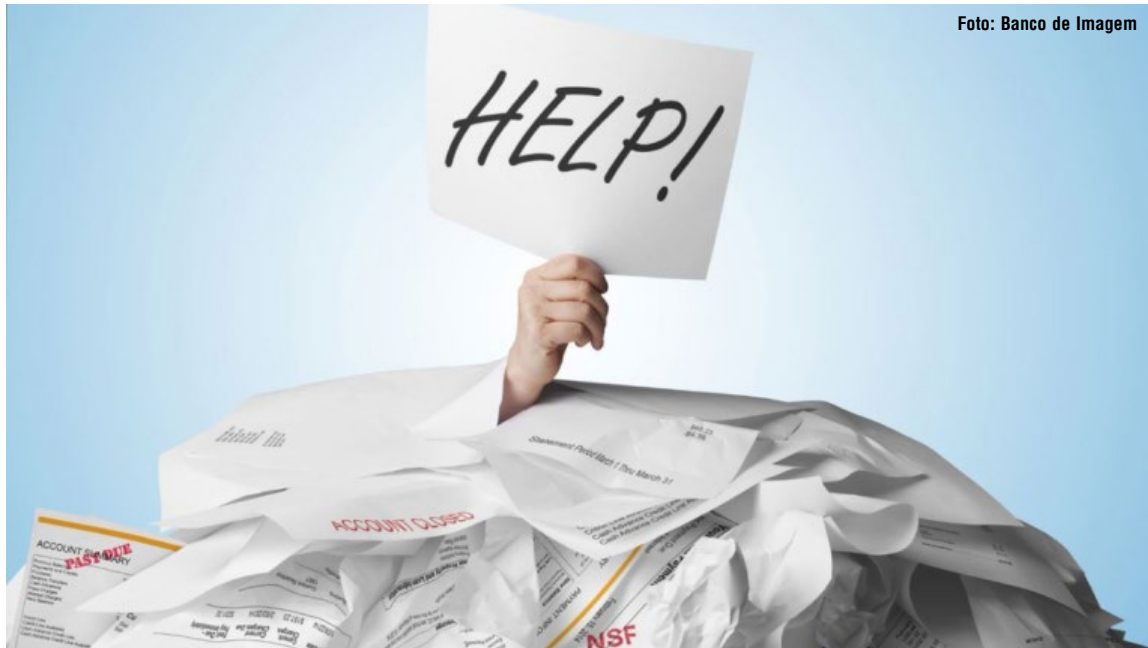
Fevereiro de 1952, Gatão acertou suas bases contratuais e foi apresentado aos torcedores no Parque São Jorge. Corinthians -- como na primeira excursão alvinegra à Europa, em 1952, ou na conquista do título do IV Centenário, em 1954.

Gatão foi um elemento determinante na conquista do campeonato paulista de 1954 e no bicampeonato do Torneio Rio-São Paulo, em 1953 e 1954, pelo Corinthians

Gatão morreu em 1995, aos 67 anos.

Foi casado com Terezinha Carraro Naval e deixou os filhos Tatau, Gatãozinho, Paulo, Le, Mário (falecido), Angela e Cristina.

Você sabe a diferença entre um endividado e um inadimplente?

Especialista esclarece razões e consequências de cada um dos cenários

Quando se trata de inadimplência, é essencial agir rapidamente para resolver a situação

> *"Controlar todos os gastos bem como acompanhar taxas de juros para analisar se é viável comprar algo são medidas válidas"*

No contexto econômico do Brasil, marcado por dinâmicas complexas, é essencial compreender não apenas os números e estatísticas, mas também as nuances por trás deles. Um dos aspectos mais cruciais da saúde financeira individual e coletiva é a distinção entre endividamento e inadimplência.

Conforme revelado pelo último levantamento do Serasa, realizado em dezembro de 2023, mais de 43% dos brasileiros enfrentam atrasos em suas obrigações financeiras, totalizando uma dívida coletiva que ultrapassa os R$367 bilhões. Além disso, os dados mais recentes indicam que mais de 70 milhões de brasileiros permanecerão inadimplentes até o final deste ano. Esses números não apenas evidenciam a extensão do desafio financeiro enfrentado por muitos cidadãos, mas também destacam a importância de políticas e estratégias que promovam a educação financeira e ofereçam suporte para lidar com essas questões de maneira eficaz.

Nesse contexto, o especialista Maurício de Faria, comercial do Grupo KSL – especialista em cobrança amigável e jurídica, atuando também em serviços de Contact Center e relacionamento - explora as diferenças entre endividamento e inadimplência, esclarecendo as principais dúvidas.

Endividado x inadimplente

"A pessoa endividada é aquela que tem dívidas mas não está em atraso, ou seja, possui recursos para pagar mensalmente", explica o Mauricio. "Já o inadimplente é aquele que deixou de pagar suas parcelas ou dívidas. Este não tem mais condição financeira para arcar com as promessas de pagamento que fez", acrescenta.

Em suma, quando alguém está endividado, significa que possui um compromisso financeiro, como um empréstimo bancário, porém mantém um plano de pagamento regular e consistente, utilizando seus recursos para quitar essa dívida. Por exemplo, ao obter um empréstimo em um banco e estabelecer um cronograma de pagamentos mensais, a pessoa endividada demonstra capacidade e intenção de honrar seus compromissos financeiros.

Por outro lado, a inadimplência ocorre quando o devedor não cumpre com suas obrigações financeiras dentro do prazo estabelecido, o que pode resultar em consequências negativas, como juros adicionais e impactos na sua reputação creditícia. Logo, enquanto o endividamento reflete uma situação gerenciável em que o devedor mantém um plano de pagamento, a inadimplência representa uma falha nesse compromisso, com potenciais repercussões financeiras adversas.

O que leva as condições?

O especialista explica que o endividamento ocorre por falta de organização financeira, desemprego ou problemas de saúde. A situação leva a impactos na vida financeira e pessoal de um indivíduo, uma vez que, quando alguém se vê sobrecarregado por dívidas, gera-se estresse financeiro junto a uma série de consequências adversas.

Em termos financeiros, o não pagamento de dívidas pode resultar em juros acumulados, penalidades e até mesmo ações legais por parte dos credores. Além disso, a qualidade de vida pessoal pode ser afetada à medida que a pessoa se depara com dificuldades para pagar contas básicas e manter um padrão de vida desejado. A saúde mental também pode ser impactada, com sentimentos de ansiedade, estresse e autoestima reduzida.

No caso da inadimplência, a situação é outra - "As consequências envolvem o pagamento de juros e encargos, além do indivíduo ficar 'rotulado' no mercado financeiro, adquirindo problemas para ter mais créditos", esclarece Mauricio. De acordo com o especialista, para evitar essa situação, é necessário um controle financeiro e uma organização plena da quantidade disponível de receita e despesas.

Como lidar?

No caso do endividamento, a prioridade é estabelecer um plano de pagamento viável e realista. Isso pode envolver a renegociação dos débitos com os credores, a consolidação de dívidas ou a busca por fontes adicionais de renda. "Controlar todos os gastos bem como acompanhar taxas de juros para analisar se é viável comprar algo são medidas válidas", pontua o especialista do Grupo KSL. Além disso, é fundamental adotar hábitos financeiros saudáveis, como criar um orçamento e evitar novas dívidas.

Por outro lado, quando se trata de inadimplência, é essencial agir rapidamente para resolver a situação. Isso pode incluir entrar em contato com os credores para negociar formas de pagamento alternativas, como parcelamentos ou reduções de juros. Buscar orientação financeira profissional também pode ser benéfico para desenvolver estratégias personalizadas de recuperação financeira.

Líder Nacional: Produção paulista de abacate cresce mais de 8,5% em 2023

Estado de São Paulo produziu 192 mil toneladas de abacate no ano passado, o que corresponde a quase 50% do cultivo nacional da fruta

"O consumo per capita de avocado e abacate, no Brasil, ainda é muito pequeno. Nós tivemos um leve aumento no consumo, mas ainda há uma possibilidade gigantesca. Porém, é uma questão de costume, cultura, acessibilidade e também de conhecimento sobre os benefícios da fruta"

Foto: Banco de Imagem

O Brasil é o sétimo maior produtor mundial de abacate

São Paulo é líder nacional na produção de abacate e a cada safra o volume colhido vem crescendo significativamente. De acordo com o balanço realizado pelo Instituto de Economia Agrícola (IEA - Apta), órgão ligado à Secretaria de Agricultura e Abastecimento (SAA), em 2023, o estado chegou a produzir a incrível marca de 192 mil toneladas, 8,54% maior que o registrado no ano anterior. Vale destacar que em 2021 foram colhidas 189 mil toneladas.

Números que posicionam a fruticultura paulista, no segmento abacateiro, à frente de principais estados produtores do Sul e Sudeste como, por exemplo, Minas Gerais, Paraná e Espírito Santo.

Ainda não há uma estimativa de produção para este ano, mas a tendência é que seja muito semelhante ao verificado em 2023. "Normalmente, as variações ano a ano de culturas perene são muito pequenas", explica o pesquisador do IEA - Apta, Celso Vegro.

A região de Campinas é o principal polo produtivo da fruta. No ano passado, foram colhidas mais de 85 mil toneladas de abacates, sendo o município de Jardinópolis, maior produtor estadual, com uma média anual de 8,6 mil toneladas, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Com sede em Bauru, a agropecuária Jaguacy lidera a produção nacional da variedade Hass, conhecida como avocado. Apesar de apostar na irrigação para produzir a fruta, a empresa acredita que este ano, por conta da seca, a safra pode ser afetada. "A produção de 2023 foi excelente, porque no ano passado o clima favoreceu bastante o desenvolvimento das plantas. O problema é agora, depois de uma seca muito grande", relatou Lígia Carvalho, produtora rural e diretora da Jaguacy.

Vale destacar que a agricultura irrigada é um dos focos principais da atual gestão da Secretaria de Agricultura. O secretário Guilherme Piai, esteve em março deste ano, nos Estados Unidos, para desenvolver um novo Plano de Irrigação. "Nossa meta é dobrar essa cobertura em no máximo quatro anos e chegar a 15% até 2030", anunciou Guilherme Piai.

Atualmente, apenas 6% da área produtiva paulista é irrigada. O plano está sendo desenvolvido em parceria com a universidade de Nebraska, nos Estados Unidos, e com a empresa Lindsay, que opera em mais de 90 países com sistemas de irrigação.

Crescimento da Área de Cultivo

Conforme o estudo realizado pela Embrapa, as principais exigências do cultivo do abacate ficam por conta da temperatura e da precipitação. Em relação ao clima, comportam-se diferentemente de acordo com as suas origens. Regiões expostas a ventos fortes e frios, por exemplo, não são indicadas, pois propiciam a queima e queda dos frutos, nas regiões semi-áridas e subúmidas.

As principais variedades cultivadas no país são o avocado (Hass), além de breda, fortuna, geada, margarida, ouro verde e quintal. De acordo com os dados divulgados pelo IEA - Apta, o estado registrou uma área de 7.753 hectares, distribuídos em 5.327 estabelecimentos agropecuários e o valor bruto da produção (VBP) calculado em R$ 517 milhões.

"Nos últimos anos, a área destinada ao cultivo da fruta registrou aumentos constantes: considerando-se os cinco últimos anos, a taxa de crescimento da área foi de 22% (2022x2018) e nos últimos dez anos esse aumento foi de 86%. Os motivos que impulsionam a área produzida se dão principalmente pela demanda crescente do produto, tanto no mercado interno como no mercado externo e os resultados econômicos favoráveis da atividade", pontuou Marina Marangon, assessora técnica do Departamento Econômico da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de São Paulo (FAESP).

Aumento do Consumo Interno

A produção atual brasileira de abacate é autossuficiente para o abastecimento do mercado interno e externo. Entretanto, o consumo da fruta no país, ainda fica muito aquém, em relação a outros países. Dados do IBGE relatam que apenas 1,9 kg/ano é consumido por brasileiros. Enquanto, nos Estados Unidos, o consumo per capita chega a quase 4 kg/ano, no Canadá 3 kg/ano e no México, entre 6,5 e 7 kg/ano, aponta a revista Fruit Trop.

"O consumo per capita de avocado e abacate, no Brasil, ainda é muito pequeno. Nós tivemos um leve aumento no consumo, mas ainda há uma possibilidade gigantesca. Porém, é uma questão de costume, cultura, acessibilidade e também de conhecimento sobre os benefícios da fruta", Lígia Carvalho.

O crescimento leve já é notório, principalmente, por três setores que estão alavancando o mercado de abacate: culinária, saúde e estética. "O mercado de abacate vem se expandindo nos últimos anos, pelos seus benefícios à saúde, pois é considerado um superalimento. É uma fruta versátil, podendo ser consumida de várias formas", ressaltou a Coordenadora da Rotas Rurais, Priscila Fagundes.

A polpa é a principal parte utilizada para consumo in natura, na forma de sobremesa, saladas e molhos. Também, é um produto de extrema relevância comercialmente para outros setores. No caso da indústria de cosméticos, a extração do óleo da fruta é utilizado para diversos produtos de beleza.

No ramo alimentício, voltado aos produtos saudáveis, para a nutricionista do Departamento de Segurança Alimentar da COSALI, da SAA, Sizele Rodrigues, o consumo de abacate torna-se essencial no cardápio dos brasileiros, já que é rico em nutrientes que contribuem para prevenção de doenças, entre outros benefícios.

"Além de conter quantidades significativas de vitaminas E, o abacate é rico em gorduras boas que auxiliam no controle do colesterol e ajudam a prevenir doenças cardiovasculares. O ácido oleico, um dos tipos de gordura presente no abacate, aumenta a sensação de saciedade e leva a uma menor ingestão no volume de alimentos. Ainda, algumas pesquisas apontam que o consumo frequente de abacate pode reduzir o risco de algumas desordens metabólicas", explica a nutricionista.

Segundo o pesquisador Celso Vegro (IEA - Apta), o investimento na fruticultura situa-se dentre os que maior rentabilidade oferece diante das demais alternativas de inversão na agropecuária. "Particularmente, no caso do abacate, a fruta tem se beneficiado pela disseminação das dietas vegana/vegetariana, fitness e a incorporação nos hábitos alimentares da população a culinária mexicana", frisou o pesquisador.

Mercado Mundial de Abacate

Segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura), a estimativa é que o abacate se torne a fruta tropical mais comercializada até 2030, com as exportações globais superando as quatro milhões de toneladas, acima das vendas externas de manga e de abacaxi, atrás apenas da banana.

O Brasil é o sétimo maior produtor mundial de abacate. Em 2022, o país produziu cerca de 330 mil toneladas de abacate, sendo que a produção paulista corresponde a quase 50% do cultivo nacional. Além de contribuir com o mercado interno, o estado de São Paulo é um dos principais exportadores de abacate. "Foram exportados aproximadamente 784 contêineres dos produtores paulistas, isto representa 90% da exportação total de abacates do Brasil", disse Lígia Carvalho, produtora rural e diretora da Jaguacy.

Segundo a Secretaria de Comércio Exterior (Secex), 31,5% do total exportado pelo Brasil, entre os meses de janeiro a outubro de 2023, foi para a Argentina. Em 2023, foram exportadas mais de 9,7 mil toneladas e a expectativa, segundo a diretora, é manter a mesma média, com envio de 400 contêineres, por conta da quantidade maior de produtores parceiros.

"Nós exportamos para países como a Argentina e o Uruguai, na Europa: Espanha, França, Holanda, Alemanha, Inglaterra. Além do leste europeu, a Rússia. Também exportamos para Marrocos e este ano pretendemos iniciar um trabalho com a Malásia", destacou Lígia Carvalho.

SRA. ADAHIR STOLF MALOSSO, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 93 anos de idade e era viúva do Sr. Marcolino Malosso. Era filha do Sr. Luiz Stolf e da Sra. Bernardina Stolf, falecidos. Deixa os filhos: Luciana Aparecida Malosso Quintana casada com Luis Enrique Quintana Gomez Sanchez, Marcolino Malosso Filho casado Maria Beatriz Costa Schoiff, Mauro Luis Malosso; falecido. Deixa 04 netos, 05 bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SONIA MARIA DA CONCEIÇÃO AMARAL, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era viúva do Sr. Eraldo dos Santos Amaral. Era filha do Sr. Nestor Lourenção da Conceição e da Sra. Maria José da Silva, falecidos. Deixa os filhos: Edilson Conceição do Amaral casado com Maria Valeria da Silva Amaral, Sandra Regina da Conceição Amaral. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. MOACYR GRIPPA, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 87 anos de idade e era casado com a Sra. Thereza Grisotto Grippa. Era filho dos finados Sr. Victorio Grippa e da Sra. Maria Alexandrini. Deixa as filhas: Rosangela Grippa Rochetto casada com Jair Donizetti Rochetto e Maria Rosanete Grippa Travaglini casada com Genesio Travaglini. Deixa netos, bisnetos e demais parentes e amigos.O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade Sala - 03, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE MENEZES DE QUEIROZ, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 44 anos de idade e era filho da Sra. Dormevira Menezes de Queiroz, já falecida. Deixa irmãos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende – Sala - 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. MARIVALDO APARECIDO FRANCO DE CAMPOS, Faleceu dia 07pp na cidade de Iracemápolis, aos 56 anos de idade e era casado com a Sra. Roselei Alves de Oliveira. Era filho do Sr. Vicente Franco de Campos, falecido e da Sra. Joana Aparecida Medeiros de Campos. Deixa os filhos: Renan, Ramon, Ronan, Richard, Vitória. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp as 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Iracemápolis, seguindo para o Cemitério Municipal de Iracemápolis. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. CARLOS EDUARDO ALVES DE ALMEIDA, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 45 anos de idade. Era filho do Sr. Jose Carlos Alves de Almeida e da Sra. Roseli Aparecida Alves. Deixa os filhos: Thayna Natalia Duarte de Almeida - Falecida, Dener Washington Silva de Almeida, Eder Eduardo Silva de Almeida, Renata Caroline Ferraz de Almeida casada com Henrique Rocha e Ana Luiza Ferraz de Almeida. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MALVINA LOPES BATISTA - Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 98 anos de idade e era viúva do Sr. Benedito Alves Batista. Era filha do Sr. João Jose Batista e da Sra. Geraldina Maria de Jesus, falecidos. Deixa os filhos: Magdalena Alves Batista Gotardo, Teresinha Alves Batista da Silva, Leontina Alves Batista dos Santos, Vitalino Alves Batista, Bernadete Alves Batista de Souza, Maria Aparecida Batista Montanari, Benedito Alves Batista Filho e Jose Antonio Batista. Deixa netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Santa Maria da Serra, seguindo para o Cemitério Municipal de Santa Maria da Serra. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. WALDIR VITORINO GONÇALVES, Faleceu dia 08pp na cidade de São José – SC, aos 60 anos de idade e era casado com a Sra. Mary de Moura Gonçalves. Era filho do Sr. Joaquim Vitorino Gonçalves e da Sra. Lourdes Neves Gonçalves, falecidos. Deixa os filhos: Thiago de Moura Gonçalves e Thais de Moura Gonçalves. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala Premium, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. MANOEL JOSÉ DE SOUZA FILHO, Faleceu dia 08pp na cidade Sumaré – SP, aos 61 anos de idade, e era filho do Sr. Manoel José de Souza, falecido e da Sra. Luiza Ferreira de Souza. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende – Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. JAMILE GARCIA DO CANTO, Faleceu dia 09pp na cidade de Rio das Pedras, aos 65 anos de idade. Era casada com o Sr. João Batista do Canto. Era filha do Sr. José Garcia e da Sra. Ilidia Rodrigues Garcia. Deixa os filhos: Daniel Carlos do Canto casado com Alcione Pimpinato, Daiane Carla do Canto casada com Paulo Henrique Martins, João Henrique do Canto casado com Daiane Renata Aparecida Campanhol e Paulo Sérgio do Canto. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ODETE SAMPAIO DE OLIVEIRA, Faleceu dia 11pp na cidade de Iracemápolis, aos 80 anos de idade e era viúva do Sr. Jose de Oliveira. Era filha do Sr. Benedito Sampaio e da Sra. Benedita Cardoso Sampaio, falecidos. Deixa os filhos: Edivanio Aparecido de Oliveira e Ademilson Aparecido de Oliveira. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Iracemápolis, seguindo para o Cemitério Municipal de Iracemápolis. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. PAULO LUIZ ALVES DA SILVEIRA, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 68 anos, e era casado com a Sra. Ana Lucia Jansen Pereira de Araujo Alves da Silveira. Era filho do Sr. Paulo da Silveira, falecido e da Sra. Adineide Alves da Silveira. Deixa os filhos: Ana Catharina Monstans da Silveira Canineo casada com Luiz Fernando Canineo Filho, Paulo Manoel Monstans Alves da Silveira casado com Maria Elisa Ponce Salles da Silveira, Luiz Matheus Monstans Alves da Silveira, falecido, Ana Paula Araujo Alves da Silveira. Deixa netos, demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 12pp na Sala Safira no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 09:00 horas até as 15:00 horas, em seguida houve a Cerimônia de homenagens póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. RODRIGO MEDRADO FELLET Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 48 anos de idade. Era filho do Sr. Jose Francisco Fellet e da Sra. Eliane Medrado Fellet - falecida. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Esmeralda das 07:30 hora s até as 14:00 horas, em seguida houve a Cerimônia de homenagens póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. OSWALDO PARIZOTO, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 88 anos de idade e era viúvo da Sra. Maria Wilma Parizoto. Era filho do Sr. Pedro Parizoto e da Sra. Rosa Stefano, falecidos. Deixa a Filha: Sandra Aparecida Parizoto Bueno casada com Jose Hilario Franco Bueno. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se- dia 12pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante das 07:30 horas até as 15:00 horas, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ESTHER VITTI, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 91 anos de idade e era filha do Sr. José Vitti e da Sra. Angelina Vitti, falecidos. Deixa irmãos, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala B, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

Segredos da longevidade feminina: cuidados preventivos para uma pele saudável na maturidade

Segundo IBGE, mulheres vivem em média sete anos a mais que os homens.

Foto: Banco de Imagem

Com o aumento da expectativa de vida feminina, é essencial adotar cuidados importantes para garantir uma longevidade com qualidade

> *"Investir em tratamentos preventivos, além dos cuidados caseiros, é muito importante para manter uma pele com aspecto saudável futuramente, possibilitando viver mais e com uma melhor qualidade"*

Segundo os dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através da pesquisa realizada em 2022, as mulheres vivem em média sete anos a mais que os homens. A população com 65 anos ou mais cresceu 57,4%, podendo chegar a 79 anos para mulheres e 72 anos para homens. Além das diferenças genéticas, é notável que a mulher tem uma preocupação maior em cuidados em relação aos homens, o que influencia para uma expectativa de vida mais duradoura.

Com o aumento da expectativa de vida feminina, é essencial adotar cuidados importantes para garantir uma longevidade com qualidade. É fundamental ter uma rotina de medidas preventivas desde cedo, através da alimentação, hidratação e tratamentos específicos, que auxiliarão no futuro.

A exposição prolongada ao sol é um dos principais fatores que podem afetar negativamente a saúde da pele, provocando o surgimento de manchas no corpo, rugas e flacidez. O uso diário de protetores solares, iniciando na infância e adolescência, é crucial para proteção durante toda a vida, pois o sol tem um efeito cumulativo na pele ao longo do tempo.

"Esse é um hábito que deve ter se adquirido desde a infância. Crianças e adolescentes precisam usar os protetores solares diariamente, porque nas áreas expostas ao sol, como face, colo, braços e até mesmo nas pernas, é preciso entender que há efeito cumulativo do sol na pele. Então, não adianta só usar o protetor na idade adulta. Além do hábito de usar o protetor, é importante também o uso de artifícios como boné, viseira, chapéu, camisa UV, protetor labial. explica a dermatologista Fabíola Viterbo.

Apesar de cada pele precisar de uma atenção e um tratamento específico, a especialista trouxe dicas essenciais de rotina e cuidado diário para todas as peles, confira a seguir:

- Uso regular de protetor solar;
- Sempre limpar o rosto;
- Uma nutrição adequada para a pele;
- Não se expor ao sol sem proteger o corpo;
- Manter uma alimentação saudável;
- Beber cerca de 2L de água por dia;
- Utilizar cosméticos adequados para o seu tipo de pele;
- Não exagerar na esfoliação;
- Evitar o tabagismo e bebidas alcoólicas.

A médica acrescenta que além da proteção física, a suplementação oral com fotoprotetores também pode auxiliar nesse processo. "Além do desses artefatos físicos para ajudar a proteger nossa pele do sol, hoje em dia nós usamos, também, suplementos orais, que tem a ação de fotoprotetores sistêmicos e antioxidantes, são suplementos dietéticos que melhoram a nossa resistência ao sol, de acordo com a necessidade identificada pelo médico", conta.

Em conjunto, os tratamentos preventivos desempenham um papel importante na manutenção da saúde da pele ao longo do tempo. Bioestimuladores de colágeno, terapias a laser e ultrassom microfocado são algumas das opções utilizadas para estimular a produção de colágeno, tratar rugas finas e manchas, e manter a pele saudável e firme. "Investir em tratamentos preventivos, além dos cuidados caseiros, é muito importante para manter uma pele com aspecto saudável futuramente, possibilitando viver mais e com uma melhor qualidade", acrescenta Fabíola.

A dermatologista pontua que alterações fisiológicas são inerentes a idade, mas com os cuidados preventivos e de forma correta, é possível ter uma pele bonita e saudável ao longo da vida. "Com essas práticas, as mulheres poderão ostentar uma aparência bela e ter uma pele radiante em qualquer idade", finaliza a dermatologista.

As alterações no nariz a longo prazo, após rinoplastia

O processo natural de envelhecimento também influencia a aparência do nariz

Foto: Banco de Imagem

Os ossos e as cartilagens do nariz continuam a se remodelar lentamente após a cirurgia

A rinoplastia, cirurgia que visa modificar a forma do nariz, é um procedimento que gera muitas dúvidas, especialmente em relação ao resultado final. É natural que os pacientes se questionem sobre como seu nariz se comportará no decorrer dos anos.

Jamisson Melo, especialista em rinoplastia e membro da Academia Brasileira de Cirurgia Plástica da Face (ABCPF), esclarece as dúvidas sobre as alterações no nariz a longo prazo, depois da rinoplastia. "Após três anos da rinoplastia, o nariz ainda pode apresentar algumas mudanças, mas estas geralmente são sutis e graduais".

O especialista salienta que, nesse período, os principais fatores que podem influenciar na aparência do nariz são:

Remodelação óssea e cartilaginosa: os ossos e as cartilagens do nariz continuam a se remodelar lentamente após a cirurgia. Isso pode levar a pequenas alterações no formato do nariz, como a elevação da ponta nasal ou um leve afinamento do dorso.

Cicatrização: o processo de cicatrização se estende por até um ano, após a rinoplastia. Durante esse período, o tecido cicatricial pode se contrair, o que pode afetar a forma e a textura da pele do nariz.

Envelhecimento: o processo natural de envelhecimento também influencia a aparência do nariz. A perda de elasticidade da pele e a reabsorção óssea podem levar ao aumento da giba nasal, à queda da ponta nasal e ao surgimento de rugas e linhas finas.

"É importante destacar que a maioria dos pacientes, que realizam a rinoplastia, ficam satisfeitos com o resultado final a longo prazo. As mudanças que podem ocorrer após três anos ou mais da cirurgia, geralmente, são sutis e não interferem significativamente na estética nasal", conclui o profissional.

Melo ressalta a importância de seguir as orientações médicas durante o pós-operatório e de realizar consultas de acompanhamento regulares para avaliar a evolução da cicatrização e a adaptação do nariz às novas estruturas.

Oásis particular com um jardim exuberante

A Casa de Vila é um local onde a família consegue aproveitar diferentes situações

Em uma charmosa vila no bairro do Itaim Bibi, um projeto de renovação de residência surpreende ao honrar e valorizar o conceito original da casa. A ênfase foi colocada na preservação desse conceito, realizando modificações somente nos elementos danificados ou que não atendiam às necessidades dos novos proprietários.

De cara, na entrada, encontramos uma sala de estar vibrante, com uma explosão de cores e mobiliário de marcas expressivas de design Essa seleção cuidadosa traz uma atmosfera de aconchego para a ambientação, deixando qualquer visitante encantado.

A residência também passou por uma modificação estrutural tanto no hall de entrada quanto no telhado, demonstrando como o design inteligente e a criatividade podem ser aplicados a projetos residenciais, resultando em ambientes encantadores e funcionais, como afirma a arquiteta Marcela Fazio.

Durante a segunda fase, foi necessário reforçar a estrutura do local antes de proceder à demolição de certos trechos das paredes. No novo anexo, optou-se por empregar uma estrutura metálica autônoma, acompanhada de lajes pré-moldadas de concreto. O espaço externo também foi redesenhado para se tornar um oásis particular, um lugar acolhedor para a família desfrutar e receber seus familiares e visitantes.

"A Casa de Vila é um local onde minha família consegue aproveitar diferentes situações, desde a preparação de refeições até reuniões na sala de jantar, e até mesmo relaxar no balanço construído por meu pai ao seu neto no jardim", ressalta a arquiteta, destacando como o espaço foi projetado para proporcionar momentos únicos para os moradores.

Com o intuito de proporcionar um ambiente mais aconchegante para receber amigos e familiares, a arquiteta expandiu a cozinha de sua casa. O cômodo foi totalmente renovado, seguindo o conceito aberto e recheado de utensílios para bancarem o mestre cuca com estilo.

Na 'Casa de Vila', cada ambiente foi projetado de forma criativa para otimizar o espaço, e a combinação de cores, materiais e mobiliário reflete o estilo de vida cheio de personalidade da arquiteta, que é a dona do pedaço.

Fotos: Erika Waldmann

A primeira fase do programa acrescentou um lavabo para facilitar o bem-estar no andar térreo da residência. Além disso, o closet para o casal e a churrasqueira localizada na edícula, compõem o estágio inaugural do projeto. Na segunda etapa da repaginação do layout, a cozinha ampliada ganhou um anexo para a sala de jantar, com caixilhos de vidro generosos que proporcionam uma deslumbrante vista para o jardim exuberante. A antiga área de serviços deu lugar a uma generosa despensa, e ocupou um antigo banheiro.

O jardim bem cuidado, com uma área de churrasqueira, foi pensado para estar perfeitamente integrado à morada, proporcionando um ambiente de descontração e lazer. E, para completar, uma rede foi instalada para embalar o relaxamento ao ar livre. Vale ressaltar que essa região também abriga o escritório da arquiteta Marcela Fazio, que criou um espaço interessante onde pode trabalhar, em meio ao respiro verde da natureza, sem se afastar do núcleo familiar.

Mioma no útero pode representar risco à saúde?

Doença que acomete mais da metade das mulheres ainda pode gerar dúvidas em relação aos sintomas e à necessidade de intervenção

Foto: Divulgação

O tratamento da paciente depende da localização, do tamanho e da quantidade de miomas

Um companheiro que costuma ser silencioso. Esta é uma boa definição para o mioma uterino, condição bastante comum entre as mulheres, que pode aparecer e sumir sem apresentar sintomas. Segundo a Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), estima-se que mais da metade das mulheres desenvolvam miomas em algum momento da vida, apesar de algumas não manifestarem sinais do problema.

Geralmente, o mioma é identificado por especialistas em ginecologia, por meio de exames de rotina, sem que haja a necessidade de tratamento. Em outros casos, é notado por conta de sintomas que causam desconforto e trazem a necessidade de intervenções médicas.

Apesar de ser comum entre o público feminino, o mioma ainda é um assunto desconhecido para algumas mulheres. Uma parcela delas, inclusive, só passa a entender sobre o assunto quando é diagnosticada com a condição.

Assim como ocorre com muitos assuntos ligados à saúde, a falta de conhecimento abre margens para dúvidas sobre o que é o mioma, quais são as causas, os sintomas, os riscos e, até mesmo, se há relação com o câncer de colo do útero.

Mioma: o que é e características

Segundo o Ministério da Saúde, os miomas são tumores uterinos benignos formados por tecido muscular que, geralmente, acometem mulheres na fase reprodutiva, ou seja, no período em que menstruam e podem engravidar. A princípio, surgem do tamanho de uma célula e, com o passar do tempo e conforme respondem aos estímulos hormonais, crescem e ganham volume.

De acordo com a Febrasgo, os miomas também são conhecidos como fibromas e podem se localizar dentro da cavidade uterina, da parede uterina ou na superfície do útero. A origem da condição ainda é desconhecida, mas o crescimento tem relação com fatores hormonais e alterações genéticas de cada mulher.

Uma dúvida recorrente sobre o assunto é se o mioma é um câncer ou está relacionado com o desenvolvimento da doença que acomete o colo do útero. Em entrevista para a imprensa, o cirurgião oncológico, Renan Oliveira, explicou que os miomas são tumores benignos, que nascem e morrem assim. Eles são originados das células musculares do útero e não têm nenhuma relação com células cancerígenas.

Sintomas e riscos à saúde da mulher

Grande parte das mulheres que têm miomas não apresenta sintomas, mas há aquelas que podem notar a presença de alguns sinais. Entre eles, o aumento do fluxo menstrual, muitas vezes com coágulos, podendo resultar em anemia, como alerta o Ministério da Saúde.

A Febrasgo aponta que o aumento do volume abdominal também pode ser notado por quem tem mioma. Além disso, dor pélvica, maior frequência urinária, dificuldade para engravidar e aborto espontâneo também fazem parte da lista de sintomas da condição.

As mulheres que têm essas manifestações podem ficar incapacitadas temporariamente. A incapacidade ocorre devido ao tamanho e à localização de alguns miomas, que podem exercer pressão sobre outros órgãos, como bexiga e intestino.

De acordo com o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), só no ano passado, mais de 2,5 milhões de pessoas no Brasil tiveram benefícios concedidos por incapacidade temporária, o antigo auxílio-doença. O mioma uterino apareceu em terceiro lugar entre as doenças mais incapacitantes, responsável por 41,8 mil concessões de benefícios temporários.

O tratamento da paciente, segundo a Febrasgo, depende da localização, do tamanho e da quantidade de miomas. Em alguns casos, uma cirurgia geral pode ser indicada, principalmente, quando os tumores tiverem um volume considerável ou oferecerem algum tipo de risco para mulheres grávidas ou para o bebê no momento do parto. Além disso, pode ser necessário o tratamento medicamentoso.

A Febrasgo recomenda que, a partir dos 30 anos, as mulheres devem ficar mais atentas com a possibilidade da presença de miomas. Em consultas ginecológicas é importante conversar sobre o assunto, principalmente, se houver histórico da doença na família.

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Os benefícios da maca peruana: como este superalimento pode te ajudar

A maca peruana pode atuar como antioxidante ou como imunomodulador

Foto: Banco de Imagem

A maca peruana fornece diversos benefícios para os seres humanos

> *"É um alimento rico em nutrientes como as vitaminas, esteróis de plantas, minerais essenciais, aminoácidos e gorduras saudáveis, e é vendida como um suplemento nutricional"*

Entre as raízes encontradas especialmente no Peru, a maca peruana ocupa uma posição especial. Foi amplamente utilizado durante o período colonial e pré-colonial como alimento ou para o tratamento de diversas condições associadas à saúde. É utilizada principalmente para o aumento da libido sexual, ou seja, tem ação afrodisíaca, energética, na fertilidade e na impotência sexual. A nutricionista Priscila Gontijo, esclarece algumas dúvidas a respeito dessa suplementação e os seus benefícios para o organismo.

O que é Maca Peruana?

A maca peruana, com nome científico Lepidium meyenii, é um vegetal crucífero com grande tolerância ao frio. Possui coloração diversificada que vai do amarelo creme, passando pelo vermelho, chegando ao negro.

É um alimento rico em nutrientes como as vitaminas, esteróis de plantas, minerais essenciais, aminoácidos e gorduras saudáveis, e é vendida como um suplemento nutricional. Tanto homens como mulheres têm sido observado o aumento na libido e desejo sexual, aumento da energia, vigor e sensação de bem-estar geral.

Nutrientes encontrados na maca peruana

A maca contém quantidades significativas de aminoácidos, carboidratos e minerais, incluindo cálcio, magnésio, fósforo, zinco, ferro, bem como as vitaminas B1, B2, B12, C, D e E , além de fibras.

Encontramos também os fitoquímicos na maca peruana, substâncias que contêm características semelhantes ao estrogênio e às prostaglandinas, fazendo com que a raiz atue na regulação das funções sexuais. Ela também age no hipotálamo e nas glândulas suprarrenais, proporcionando efeito estimulante; auxiliam no controle dos sintomas causados pela menopausa, principalmente a osteoporose, pela presença do cálcio em sua composição.

Como a Maca peruana age?

De acordo com diversos estudos, a maca peruana pode atuar como antioxidante ou como imunomodulador. Além disso, foi sugerido que a maca aumenta os níveis de IGF-1 (fator de crescimento semelhante à insulina 1) que tem ação no crescimento, desenvolvimento da musculatura e controle da glicemia no sangue.

Outro ponto importante é a redução dos efeitos ruins ao organismo provenientes da interleucina-1, que tem ação pró-inflamatória.

Quais são os benefícios da maca peruana?

A maca peruana, cultivada a 4.000 metros de altitude, fornece diversos benefícios para os seres humanos, que vão desde mais energia para o corpo até a reposição hormonal.

- **Fornecimento de energia:** a maca peruana aumenta a concentração de ácidos graxos no corpo, ajudando no maior fornecimento de energia, combate ao cansaço e melhoria do rendimento físico e mental.
- **Reposição dos hormônios:** possui propriedades que estimulam a produção de hormônios pelo organismo. Isto a torna útil no tratamento de deficiências hormonais, sendo talvez a melhor alternativa para o controle dos níveis de hormônios, ao invés de injetar hormônios externos no corpo.
- **Libido**: é considerado um estimulante sexual, pois aumenta o desejo. Em um ensaio clínico controlado por placebo, realizado em homens saudáveis, que receberam três tipos de tratamentos diferentes: 30 homens receberam 1.500 mg/ dia maca, 15 homens foram administrados 3.000 mg/dia maca e 15 homens não receberam a maca. Os resultados mostraram que o tratamento com maca em comparação ao placebo, aumentou o desejo sexual.
- **Saúde dos homens:** alguns estudos têm observado o aumento da espermatogênese, contribuindo para a fertilidade. Também foi descrito que a maca preta tem um melhor efeito na contagem de espermatozoides do que a maca amarela, enquanto a vermelha não mostrou efeito. A maior motilidade espermática foi observada apenas com a maca preta e após 42 dias de tratamento em ratos.
- **Saúde das mulheres:** ajuda a melhorar o vigor e energia corporal, além de reduzir os sintomas associados à tensão pré- menstrual (TPM) e menopausa.
- **Fertilidade nas mulheres:** tem sido sugerido melhoria da sobrevivência embrionária, o que poderia ser um efeito da maca semelhante à progesterona. Além disso, estudos em animais mostraram um aumento na concentração de progesterona sérica.
- **Melhora da performance em atletas:** apresenta numerosas indicações como energético e restaurador físico e psicológico. A maca é uma planta adaptógena, ou seja, restaura o equilíbrio homeostase do corpo.
- **Fortalecimento da imunidade:** a maca é composta por vitaminas do complexo B, vitamina C, zinco, ferro e magnésio, ajudando assim no fortalecimento do sistema imune e proteção contra a ação de microrganismos ruins ao organismo.
- **Emagrecimento:** por conter fibras, a maca peruana contribui para maior saciedade e equilíbrio intestinal.
- **Prevenção e controle do diabetes e colesterol elevado:** justamente por conter fibras, retarda a absorção da glicose e gorduras, contribuindo assim para o controle da glicose e colesterol sanguíneos.
- **Saúde óssea:** a maca vermelha parece desempenhar um papel importante no equilíbrio de funções reguladas por hormônios esteróides, que também tem influência no metabolismo ósseo.
- **Aprendizado e memória:** por ter ação antioxidante no cérebro, a maca parece contribuir para a memória, aprendizado e evitar doenças neurodegenerativas.

Como consumir a maca peruana?

Normalmente, a maca peruana é consumida em pó ou cápsulas. Porém, a forma mais indicada para consumir a maca peruana é em cápsulas, devido ao sabor forte e residual da raiz.

Porém, se você não se importa com o sabor da maca peruana, você pode incluir o pó nas frutas, nas bebidas, preparo de vitaminas, preparo de bolo ou pães.

Qual a dose recomendada?

A dose recomendada varia de 1.000 a 5.000 mg por dia. Portanto, se em pó, tomar uma colher de sopa no suco ou com água uma vez por dia; se cápsula, ingira uma cápsula de 550 mg três vezes ao dia antes das principais refeições, ou como orientação de especialista.

Pessoas de meia idade já notam grandes diferenças, ao ingerir a maca peruana durante 3 meses, pelas melhorias evidentes no bem-estar geral e afetivo.

Toxicidade

É um alimento 100% natural, e não um medicamento; não tóxico e sem qualquer efeito secundário indesejável, ou seja, sem contraindicação. A raiz da planta tem uma longa história de uso sem problemas de toxicidade, sem contar que faz parte da dieta diária de muitos peruanos nativos há muitos anos. Pesquisadores concluíram que a planta não tem potencial de toxicidade, podendo considerar o seu uso a longo prazo como suplemento alimentar.

Porém, deve ser observado o possível risco de alergia à raiz.

Abril traz reflexão sobre a mentira e a importância de trabalhar o tema desde a infância

Entenda por que as crianças mentem e como lidar com esse desafio na educação dos filhos

Foto: Banco de imagem

Treinar em família para falar sempre a verdade pode ser um exercício difícil, mas necessário

"É preciso evitar ameaças e castigos, sejam físicos ou psicológicos, para que a criança não desenvolva medo de contar algo. A reação quando ouvimos uma história e percebemos que não corresponde à realidade deve ser comedida também..."

Mentir é comum socialmente desde sempre. Há quem separe a mentira como boa ou ruim, há quem diga que uma mentirinha só não faz mal, e ainda aqueles que exigem sempre a verdade. O fato é que os pais criam seus filhos para serem honestos, mas será que é esse o exemplo que estão dando? A biomédica e especialista em neurociência e desenvolvimento infantil Telma Abrahão explica por que as crianças mentem e como identificar quando as mentiras se tornam um problema.

Responder que estamos bem quando realmente não estamos. Elogiar alguém por seu novo corte de cabelo ou peça de roupa quando essa não é nossa mais sincera opinião. Fato é que mentir acabou virando um hábito socialmente aceitável. A mentira permeia todos os aspectos da nossa vida social.

Normalmente, quando uma pessoa se atrasa para chegar ao trabalho porque acordou tarde ou porque estava com dor de barriga, não conta isso para seu chefe, mas diz que pegou muito trânsito, pois contar a verdade a deixaria envergonhada e constrangida.

Importante entender que crianças pequenas não mentem de forma intencional. Elas ainda não possuem o córtex pré-frontal suficientemente amadurecido para "arquitetar" um plano racional para enganar os pais ou qualquer outra pessoa.

Crianças pequenas mentem porque misturam realidade com fantasia ou por medo. Em muitos casos, elas simplesmente confundem vida real com o mundo lúdico.

Quando a história contada não condiz com a realidade é apenas uma mistura do mundo lúdico em que ela está inserida com o que de fato aconteceu. "Até por volta dos 4 anos elas são propensas a simplesmente confundir o que realmente aconteceu com sua imaginação ou esquecer a verdade. Isso somado à dificuldade natural de controle de impulsos nessa idade", conta Telma.

Já crianças maiores mentem, na maioria das vezes, pelos mesmos motivos que adultos: para evitar um resultado negativo, punição ou constrangimento; ajudar alguém a se sentir melhor; impressionar; exercer poder sobre os outros e ganhar a admiração ou para evitar desapontar uma figura de autoridade.

A especialista ainda completa: "Crianças maiores já possuem o córtex pré-frontal suficientemente desenvolvido para inventar uma mentira e mantê-la de forma lógica e intencional. Elas já possuem a habilidade de mentir deliberadamente para se livrar de problemas ou de algo que não querem fazer.

Mas também desejam desfrutar de um relacionamento próximo e confiante com os pais, mesmo que isso signifique enfrentar a consequência ocasional por algo que fizeram ou deixaram de fazer", complementa a especialista em educação neuroconsciente.

E como lidar com as mentiras?

"A chave é manter a comunicação adequada à idade", afirma. Saber como funciona o comportamento da criança ajuda a entender os motivos da mentira, que muitas vezes é apenas uma fuga para evitar um castigo ou a desaprovação e decepção dos pais. Telma conta que entender essas fases de desenvolvimento cognitivo e emocional pode ajudar a manter a comunicação aberta com aquela criança, trazendo exemplos de confiabilidade, conversando sobre honestidade e deixando fluir o papo naturalmente, adequando as explicações à idade.

"É preciso evitar ameaças e castigos, sejam físicos ou psicológicos, para que a criança não desenvolva medo de contar algo. A reação quando ouvimos uma história e percebemos que não corresponde à realidade deve ser comedida também. Uma explosão de raiva, um sermão, rótulos de mentiroso, muita argumentação ou até pedir muitos detalhes da história para mostrar que pegou a mentira podem afastar a criança e criar ali uma barreira que depois fica ainda mais difícil de transpor para acabar com o costume de mentir", aconselha Telma.

Treinar em família para falar sempre a verdade pode ser um exercício difícil, mas necessário. As crianças vêem o mundo preto no branco e entendem aquela 'mentirinha boa' como algo aceitável já que os pais fazem e são o principal modelo dos filhos. "Importante ser um bom exemplo de honestidade, pois nossos filhos vão detectar as mentiras inocentes que contamos. É bom lembrarmos que não existe perfeição na humanidade, somos falhos e errantes, mas podemos apender a errar menos e ensinar os nossos filhos a fazerem o mesmo", finaliza.

“É preciso normalizar a vida normal. Vida instagramável é legal, mas não é real”

Segundo Andressa Gnann, é fundamental que mulheres saibam separar o que é a vida real e o que é a vida das redes sociais

Foto: Banco de Imagem

Brasil é o segundo país em número de usuários do Instagram, perdendo apenas para os Estados Unidos

> *“O que precisamos fazer é não comparar os nossos bastidores com o palco de outras pessoas. Podemos olhar uma vida instagramável e tirar disso inspiração para sermos melhores...”*

Mulheres maravilhosas, maquiadas, sempre muito bem arrumadas, de salto alto, em viagens internacionais, carros Importados, lanchas, bolsas com o preço de carros populares, com tempo para se cuidar, para ir à academia, bater cartão nas clínicas de estética, descansar, lazer, viajar, restaurantes, tempo com os filhos mostrando a família perfeita e uma vida perfeita. Assim costuma ser a vida apresentada nas redes sociais, especialmente no Instagram que, no Brasil, é usado diariamente por cerca de 100 milhões de pessoas segundo dados de 2022. Mas como diferenciar a chamada “vida instagramável” e a vida real?

Segundo Andressa Gnann, mãe, advogada, empresária, palestrante, escritora, mentora, professora, sócia fundadora e gestora do escritório Gnann e Souza Advogados, é necessário que as mulheres ganhem cada vez mais consciência sobre a vida real.

“A realidade é muito diferente daquilo que vemos em boa parte do tempo no Instagram. Por mais que nos esforcemos, nem sempre será possível ter o corpo perfeito, oito horas de sono, ler centenas de livros, ir para a academia todos os dias, estar sempre de salto alto e bem arrumada, sair com a família o tempo todo e etc. E está tudo bem! Precisamos normalizar o normal”, revela a especialista.

A advogada acredita que quem segue a vida dos influenciadores que vendem a ideia de uma vida perfeita geralmente se frustra em algum momento, principalmente quando descobre que a suposta vida perfeita não é perfeita. “O que precisamos fazer é não comparar os nossos bastidores com o palco de outras pessoas. Podemos olhar uma vida instagramável e tirar disso inspiração para sermos melhores, mas não nos cobrar por não ter ou fazer as mesmas coisas que, talvez, não sejam nada daquilo”, acredita.

Para Andressa, muitas mulheres e até jovens hoje em dia acabam achando que não são suficientemente boas por conta de comparações com base nas redes sociais, e esse sentimento acaba atrapalhando a performance delas na vida real. “O ideal é levarmos a vida mais leve, não nos cobrando tanto e fazendo o melhor que pudermos com a consciência de que nem sempre será possível fazer tudo perfeito, mas, sem dúvidas, faremos o melhor de acordo com o nosso limite naquele momento e com as ferramentas que temos. Estamos em uma época onde a alta performance é muito falada e cobrada, mas a exigência não pode ser tão agressiva que acabe nos bloqueando e custando a vida.” Alerta.

A empresária lembra que o Brasil é o segundo país em número de usuários do Instagram, perdendo apenas para os Estados Unidos, por isso olhar para a rede de forma consciente é cada vez mais necessário. “Todos os dias somos submetidos a uma série de exemplos de vida perfeita na rede, mas precisamos levar para o dia a dia apenas a vontade de conseguir crescer e não o sentimento de frustração por ter uma realidade supostamente diferente daquela que nos é apresentada”.

“Cérebro humano não foi feito para armazenar, mas para criar. Por isso há tanta dificuldade para guardar o que estudamos”, explica especialista

Paulo Jubilut

Já aconteceu de você se dedicar por horas ao estudo de determinado assunto e depois de alguns dias se lembrar de pouca coisa? O biólogo Paulo Jubilut, fundador da plataforma de educação Aprova Total, explica que o cérebro humano não foi feito para armazenar informações, mas para criar. Por isso há tanta dificuldade para guardar o que estudamos.

Agora você deve estar se questionando: como fazer para absorver o conteúdo? O especialista explica que a revisão é um dos caminhos para conseguir gravar e aprender, ao invés de viver constantemente o ciclo de estudar e esquecer.

“O tripé para a memorização é assistir às aulas, resolver exercícios e fazer revisão. É o método para manter o assunto fresco no cérebro”, pontua Jubilut. Pela quantidade de matéria a ser estudada, o aluno chega ao final do dia cansado e não consegue revisar nada. “O problema é que isso se torna um ciclo repetitivo de estudar e esquecer, um dos maiores erros para a aprovação”, explica.

Jubilut compartilha 9 táticas para colocar a revisão na rotina de estudos e potencializar a aprovação:

1. Anotações no caderno já são o seu resumo (ou revisão) e podem servir de consulta.

2. Escrever o que lembra do conteúdo ou colocar em prática a técnica de recuperação ativa, que significa forçar o cérebro a pensar sobre um assunto.

3. Explicação oral para os colegas que precisam entender algum conteúdo, ou até para si mesmo. O aluno que está estudando fala sozinho o tempo todo!

4. Você pode montar o seu próprio podcast. Terminou a aula? Comece a gravar o que aprendeu e volte ao áudio depois.

5. Desenvolva mapas mentais ou use aqueles que já foram construídos para completar com as suas anotações.

6. Faça flashcards com resumos do que aprendeu. O processo de construir essas fichas ajuda a gravar o conteúdo.

7. Pratique com simulados aquilo que você já estudou; isso vai lhe mostrar o que ainda precisa de revisão.

8. No caso de matéria atrasada, estude em dias especiais, como feriados ou domingos. Mas as revisões precisam ser diárias, se você tiver tempo.

9. Quem tem poucas horas por dia, estude normalmente (teoria e exercício) e faça os simulados e as revisões nos finais de semana.

Sobremesas rápidas e fáceis

Feche o cardápio com chave de ouro! Doces leves e geladinhos são uma ótima pedida para o momento

O que vem depois do prato principal, como o famoso churrasquinho do fim de semana, também faz as reuniões em família valerem a pena: as sobremesas. Afinal, se tem Isabela, tem história para contar e a marca sabe da importância de oferecer uma experiência completa para aqueles que amamos. Por isso, confira algumas opções de sobremesas para fechar a ocasião com chave de ouro, desde as que podem ser feitas na grelha, como também as geladinhas e leves, ideais para encerrar o cardápio.

Para quem não apaga a churrasqueira até o último segundo, que tal preparar Figos Assados no Papillote? Essa técnica de embalar um ingrediente e o cozinhar em seu próprio vapor garante resultados de dar água na boca, Já aqueles que não abrem mão de tomar um sorvete em dias quentes, sirva de uma for-

Cestinhas de Coco com Sorvete e Farofa de Biscoito

Farofa de Biscoito:

- 1 embalagem de Biscoito Mousse Chocolate ao Leite Isabela
- 1 embalagem de Biscoito Maizena Isabela
- 50g de castanha-de-caju, triturada
- Cestinhas de Coco:
- 1 embalagem de Biscoito Maisena Isabela
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 60g de açúcar
- 2 claras
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de coco ralado

1. Comece preparando as cestinhas de coco. Leve ao processador o biscoito maizena e bata até obter uma farofa.

2. Despeje numa tigela funda, a farofa de biscoito, margarina, açúcar, claras, farinha de trigo, coco e misture até obter formar uma massa homogênea.

3. Cubra com papel-alumínio e leve à geladeira por 2 horas.

4. Retire da geladeira e molde as cestinhas de coco utilizando forminhas de empada. Repita a operação até obter 6 cestinhas.

5. Leve ao forno médio (180ºC) preaquecido por 20 minutos ou até dourar. Retire forno, deixe esfriar, desinforme e reserve.

6. Prepare a farofa de biscoito recheado. Leve ao processador o biscoito recheado e bata até obter uma farofa.

7. Numa tigela pequena, junte a farofa de biscoito recheado com a castanha-de-caju, misture delicadamente e reserve.

8. Monte as cestinhas da seguinte forma.

9. Acomode em pratinho individual, recheie com sorvete de morango ou outro sabor de sua preferência, polvilhe por cima a farofa de biscoito recheado com castanha-de-caju, decore com folhas de hortelã e sirva a seguir.

Rendimento: 6 cestinhas

Tempo de Preparo: 1 hora

Figos Assados no Papillote

Ingredientes

Massa

- 1 embalagem de Biscoito Maizena Isabela
- 1 embalagem de Biscoito Mousse Limão e Chocolate Isabela
- 8 figos firmes
- 4 colheres (sopa) de doce de leite, em pasta
- 50g de castanha de caju

Modo de Preparo

1. Corte 8 quadrados de papel-alumínio. Acomode os figos em cima de cada quadrado e com ajuda de uma colher pequena cave um pequeno orifício no centro.

2. Recheie com o doce de leite, feche o papel-alumínio e leve ao forno médio ou à churrasqueira preaquecido (180ºC) por cerca de 10 minutos.

3. Leve ao processador o biscoito e a castanha-de-caju e bata até obter uma farofa e reserve.

4. Retire do forno, acomode cada figo sobre um biscoito recheado, polvilhe a farofa de biscoito com castanha-de-caju e sirva a seguir.

Rendimento: 8 unidades

Tempo de Preparo: 20 minutos

Dia Mundial Do Café: cultura e sabor em diferentes extrações

O Dia Mundial do Café, celebrado no próximo domingo (14 de abril), é uma ocasião especial para homenagear uma das bebidas mais amadas e consumidas em todo o mundo. Contudo, essa é apenas uma das três datas mais conhecidas no Brasil para celebrar a bebida. O Café Morro Grande destaca algumas formas de preparar o café para que você comemore essa e os próximos dias do café experimentando diferentes nuances de sabor e cultura.

Em 14 de abril, a indústria cafeeira em todo o mundo celebra o Dia Mundial do Café, enquanto no Brasil, o dia 24 de maio é amplamente conhecido e comemorado como o Dia Nacional do Café, marcando o início da colheita dos grãos no país. Além disso, o Dia Internacional do Café é celebrado em 1º de outubro, uma data instituída pela Organização Internacional do Café (OIC) em 2015.

Tantas datas revelam a importância do café ao redor do mundo. O café, originário da região da Etiópia, teve uma jornada fascinante ao longo dos séculos, moldando-se não apenas como uma bebida popular, mas também como um símbolo de cultura, encontros sociais e prazer sensorial. No Brasil, é a bebida mais consumida depois da água.

A história do café remonta a séculos atrás, onde lendas etíopes contam que pastores perceberam os efeitos estimulantes das bagas de café em suas cabras. Desde então, o cultivo e consumo da planta se expandiram, especialmente após sua introdução no mundo árabe por volta do século XV. No Oriente Médio, o café não apenas se tornou uma bebida cotidiana, mas também um espaço social importante, onde as pessoas se reuniam para trocar ideias, realizar negócios e discutir assuntos importantes.

No século XVII, o café chegou à Europa, tornando-se rapidamente popular entre a elite intelectual e aristocrática. Cafés elegantes surgiram em cidades como Viena, Paris e Londres, tornando-se locais de debate filosófico, política e cultura. Com o tempo, o café se disseminou por todo o mundo, encontrando seu lugar em diversas culturas e se adaptando a diferentes métodos de preparo e consumo.

O Brasil tornou-se um grande produtor de café entre os séculos XVIII e XIX. A expansão da produção de café no país foi impulsionada por diversos fatores, como a disponibilidade de terras férteis, o clima favorável, a introdução de novas tecnologias agrícolas e, especialmente, a demanda internacional crescente pelo café brasileiro.

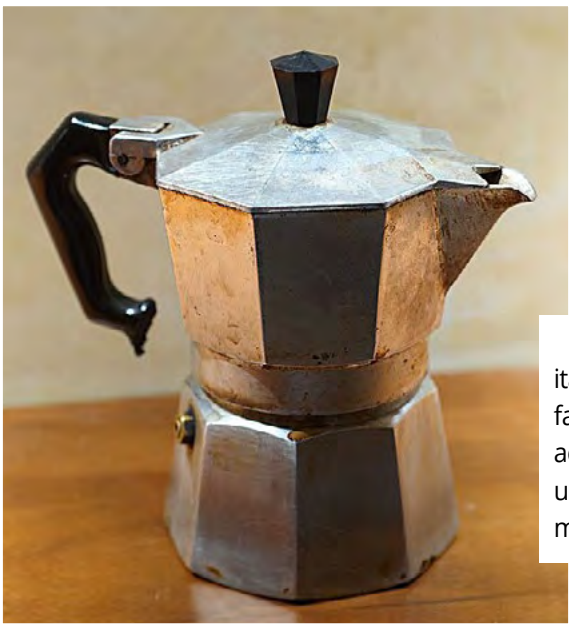
Além de ser o maior exportador de grãos de café do planeta, o Brasil também é um grande polo de consumo. A forma de obter a bebida mais conhecida no país é o café coado ou filtrado. O surgimento e crescimento de novos produtos, cafés e formas de consumir a bebida, apenas aumentou a demanda e o número de amantes do café.

Ao longo dos mais de 90 anos do Café Morro Grande, a empresa acompanhou o desenvolvimento do setor, como a criação de selos de pureza e qualidade, além das novidades que foram surgindo no mercado neste período de quase um século de história: café gourmet, café solúvel e café em cápsulas. Mas a tradição de oferecer o "café em pó", em grãos e moído na hora continua presente, contemplando uma grande diversidade de formas de obter a bebida.

Formas de Extração: sabores diferenciados

Uma das maravilhas do café está na diversidade de métodos de extração, cada um proporcionando uma experiência única de sabor e aroma. Algumas das técnicas mais populares para você conhecer e experimentar são:

Café Coado ou Filtrado – A técnica de café coado ou filtrado tem suas raízes em diferentes culturas ao redor do mundo. No entanto, o filtro de papel, que é amplamente utilizado hoje em dia, foi inventado em 1908 por Melitta Bentz, uma dona de casa alemã. Neste método, água quente é despejada sobre grãos de café moídos em um filtro, permitindo que a bebida seja extraída lentamente, resultando em uma xícara mais suave e equilibrada.

Café Expresso – A origem do café expresso remonta ao final do século XIX, na Itália. Acredita-se que a máquina de café expresso tenha sido inventada por Angelo Moriondo, que patenteou a primeira versão em 1884. No entanto, foi Luigi Bezzera quem aprimorou a máquina, patenteando uma versão melhorada em 1901. A popularização do café expresso começou em Milão, especialmente após a abertura da famosa cafeteria Café Mulassano em 1907. Esta técnica envolve a passagem de água quente sob pressão através de grãos de café finamente moídos, resultando em uma bebida concentrada e encorpada, geralmente servida em pequenas xícaras.

Cafeteira Italiana (Moka) – A cafeteira italiana, ou moka, é um método de preparo de café que foi inventado pelo italiano Alfonso Bialetti em 1933. Bialetti era um engenheiro que buscava criar uma maneira eficiente e prática de fazer café em casa, inspirado pela popularidade crescente do café expresso na Itália. Sua simplicidade de uso, custo acessível e capacidade de produzir um café encorpado e aromático contribuíram para sua ampla adoção. Ela produz um café encorpado, aromático e com uma textura mais próxima do café expresso, embora não seja exatamente a mesma coisa que um espresso preparado em máquinas profissionais.

Aeropress – A Aeropress é uma técnica de extração relativamente recente, criada pelo engenheiro estadunidense Alan Adler em 2005. A ideia era desenvolver um método simples e eficiente para preparar café de alta qualidade. A combinação de pressão e imersão rápida tornou-se popular entre os amantes de café por sua versatilidade e capacidade de produzir uma bebida limpa e encorpada. A Aeropress combina pressão e imersão para extrair o café, produzindo uma bebida limpa e intensa em um curto espaço de tempo.

Método Turco – O café turco tem uma longa história que remonta ao século XVI. Os otomanos foram os primeiros a desenvolver uma técnica de preparo específica para o café, que envolve a fervura de água com café moído fino e açúcar em um cezve, um recipiente de cobre tradicional. A bebida resultante é espessa e aromática, frequentemente servida em pequenas xícaras. O café turco, portanto, envolve a fervura de água com açúcar e café moído fino, resultando em uma bebida espessa e aromática.

Café Cold Brew – Embora o café gelado tenha sido consumido em diferentes culturas ao longo dos anos, o método cold brew moderno ganhou popularidade nos últimos tempos. A técnica de imersão em água fria por várias horas para extrair o sabor do café foi refinada e popularizada por empresas de café especializadas nos Estados Unidos, especialmente a partir do início do século XXI. O resultado é uma bebida suave e refrescante, perfeita para os dias quentes de verão.

Nesta semana que antecede o Dia Mundial do Café, aproveite a oportunidade para celebrar não apenas uma bebida, mas toda uma cultura que se desenvolveu em torno dela. Desde sua fascinante história até a diversidade de métodos de extração e seu impacto global, o café continua a encantar e unir pessoas de diferentes partes do mundo. Então, que tal levantar uma xícara para essa bebida tão especial?

http://cafemorrogrande.com.br/imprensa/780/especial_trinova_%E2%80%93_reporta-gem_especial_traz_historia_depoimentos_e_celebra_90_anos

https://cafemorrogrande.com.br/imprensa/846/como_conseguir_um_cafe_mais_saboroso_em_2024

Viagem Pet-Friendly: Documentações, requisitos e dicas para embarcar com o bichinho de estimação no avião

Seja para viagens nacionais ou internacionais, os animais de estimação devem comprovar a vacinação em dia e apresentar documentos tanto quando saem, como quando voltam ao Brasil

Foto: Divulgação

O Passaporte para Trânsito de Cães e Gatos é válido somente para o Mercosul

> *"Quando se viaja de avião com algum animal de estimação, é de extrema importância que ele esteja com suas vacinas em dia, além de estar com toda a documentação aprovada e em fácil acesso, caso seja pedida no embarque e desembarque..."*

Assim como quando as pessoas viajam de avião e, dependendo do destino, precisam comprovar sua saúde e que estão em dia com as vacinas, os bichinhos de estimação não são muito diferentes. Tanto para viagens nacionais quanto internacionais, é necessário ter em mãos documentos comprovando as atuais condições do animal, assim como seu histórico de saúde e se está tudo de acordo com as normas sanitárias do local de destino.

No Brasil, os documentos utilizados são o Certificado Veterinário Internacional (CVI), o qual tem a validade de dois a dez dias para o embarque e devem ser emitidos a cada viagem, e o Passaporte para Trânsito de Cães e Gatos, que acompanha os animais de estimação ao longo de toda a sua vida. Ambos são emitidos pelos Auditores Fiscais Federais Agropecuários (ANFFAs), por meio das unidades de Vigilância Agropecuária Internacional (Vigiagro).

- O Passaporte para Trânsito de Cães e Gatos é válido somente para o Mercosul. E, para que seja possível tê-lo, o animal deve cumprir alguns pré-requisitos, tais como :

- ter nascido há, pelo menos, 90 dias;

- ser nascido no Brasil, ou, caso tenha nascido no exterior, ter sido importado em definitivo ao Brasil; ser criado por um proprietário residente no Brasil;

- ter sido examinado previamente por um Médico Veterinário inscrito no CRMV-UF; e

- possuir um microchip já implantado.

Com isso, o proprietário deve dar início ao Requerimento para Concessão de Passaporte para Cães e Gatos, imprimindo e preenchendo este mesmo documento. "Quando se viaja de avião com algum animal de estimação, é de extrema importância que ele esteja com suas vacinas em dia, além de estar com toda a documentação aprovada e em fácil acesso, caso seja pedida no embarque e desembarque. Também deve-se evitar ao máximo viajar, principalmente para fora do país, sem o CVI e/ou o passaporte legalizado. Nesses casos, o animal pode ser apreendido/deportado, ou, na pior das hipóteses, sacrificado pelas autoridades sanitárias do local de destino", alerta Consuelo Garrastazu, médica veterinária e auditora fiscal federal agropecuária.

Embora esses dois documentos sejam os utilizados no Brasil, é recomendável que os proprietários que pretendem viajar para fora com seus animais de estimação entrem em contato com as embaixadas do país de destino, a fim de certificar se algo a mais é necessário. Também vale ressaltar que, caso o animal de estimação não seja um cachorro ou gato e a viagem seja nacional, é necessário emitir um Guia de Trânsito Animal (GTA), obtido por meio da Secretaria de Agricultura, Pecuária, Pesca e Abastecimento (Seappas) dos Estados ou municípios.

Outras informações, como a forma como o animal será transportado dentro do avião; se há um limite de peso ou raças não aceitas a bordo; se há uma obrigatoriedade de caixa de transporte ou não; ou se será cobrada alguma taxa extra pelo transporte do animal, estas devem ser esclarecidas, com antecedência, diretamente com a companhia aérea.

Inauguração Loja Azul Viagens Piracicaba

A operadora de Turismo da Azul, maior companhia aérea em número de voos e destinos atendidos no Brasil, inaugurou na última semana a Loja Azul Viagens Piracicaba. Capitaneada pelos experts no assunto, José Luiz Benetton e Aldano Benetton, a loja, com essa assinatura, já é sucesso! A Loja Azul Viagens Piracicaba fica na Rua Voluntários de Piracicaba, 583 - Neo Vita Mall.

Fotos: Marcelo Germano

Luis Francisco Bonassi, Kal Ribeiro, Aldano Benetton

Aline Bonassi, Silmara Benetton, Marcia Moraes

Rentes, Ana Araújo, Eduardo - Azul Viagens

Kal Ribeiro, José Luiz Benetton, Omir Dias de Moraes, Luis Francisco Bonassi

Aldano Benetton e Rentes

Silvia Celencio, Luciano Celencio, Fernando Canetto e Alessandra Cella

Carlos Choairy, Edson Favarin, José Luiz Benetton, Edson Rochelle e Hector Choairy

EINSTEIN CONECTA

Esta semana, a diretoria da Unimed Piracicaba reuniu representantes de Recursos Humanos de empresas parceiras para apresentar o Pronto Atendimento Virtual do Einstein, benefício exclusivo para clientes da cooperativa médica. O encontro foi conduzido pelo presidente da Instituição, Carlos Joussef, e pelos médicos gestores da telemedicina do Albert Einstein Carlos Pedrotti e Flávio Tocci.

Fotos: Filipe Paes/Studio47

Juliano Padovani, Gilberto Galletta, Flávio Tocci, Carlos Pedrotti, Carlos Joussef e João Paulo Mainardi

Leny Archilla, Thaís Brunheira, Daniela Cuevas, Paulo Pitanga, Evelise Quintino, Bruna Santos e Kátia Carneiro

Alessandro Silva, Arthur Rosolen, Thalita Fermino e Rodrigo Capato

Raphael Flenhã, Julia Campos e Karina Christofoletti

Vitor Mendes, Michel Ambrogi e Dayana Zinsly

Gustavo Macedo, Vanessa Nunes e Márcia Mendes

Rodrigo Moreto e Juliana Barros

Ricardo e Itamar Gonçalves Junior, Ricardo Garcia e Eduardo Alves

Juliana Henrique, Natália Zanardo, Patrícia Moraes, Geraldo Silva e Jaqueline Silva

Taciana Fernandes, Laís Silva, Maryse Storel e Marcela Facco

Sérgio Vinícius Dias, Paula Ortiz e Valéria Spers

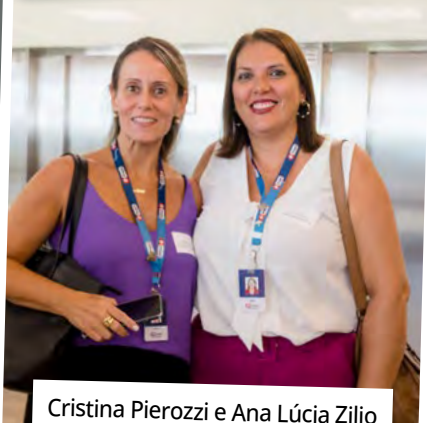
Carolina Dantas, Jefferson Nascimento e Mara Favero

Priscila Coletti e Suelen Bossi

Sandra Freitas e Flávia Rosa

Carla Ribeiro, Rebeca Pianucci, Kelly Pastori, Raquel Bezerra, Gustavo Bortoluzo e Adriana Valadão

Samuel Cardoso e Jisleine Meirelles

Silvana Batista e Fernanda Reis

Cristina Pierozzi e Ana Lúcia Zilio

TBT EMPODERADO
Mês da Mulher CME Acipi

Bem ao estilo TBT, março foi especial demais para o Conselho da Mulher Empresária da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba). A programação comemorativa ao Mês da Mulher surpreendeu pela adesão e participação das convidadas em todos os eventos. A Oficina Sebrae Delas, na Regional Santa Teresinha, no último dia 26, trouxe o tema Seja uma empresária criativa no mundo dos negócios, promovendo trocas incríveis entre as participantes. E o encerramento ocorreu no Empodera Elas do Shopping Piracicaba, com a palestra da empresária Damaris Verderame, conselheira do CME e diretora de Comunicação da Acipi, abordou 'Equilíbrio e Empoderamento - As 5 saúdes da mulher', propondo um lançar um olhar para a saúde física e mental, buscando o equilíbrio na vida pessoal e profissional.

Fotos: Divulgação

Silvanete Neves, Damaris Verderame, André Gutierrez, Janaina Carvalho, Rafaela Sbravati e Thais Dumas

Ana Claudia Ferreira, Damaris Verderame e Nete Ferreira

Rafaela Sbravati, Damaris Verderame e Andréa Gutierrez

Damaris Verderame e Emily Neris

Palestrante Tânia Lopes e conselheira CME, Fernanda Simon

Silene Barifouse, Edite Alves, Damaris Verderame e Lucelia Semmeler

Nete Ferreira, Emily Neris e Ana Claudia Ferreira

Conselheira do CME Fernanda Simoni, palestrante Tânia Flores e paritcipantes da Oficina Sebrae Delas

Lucelia Semmeler, Edite Alves e Silene Barifouse

Estádios de Futebol incríveis para visitar na Europa

Nos estádios, os visitantes poderão mergulhar na história, relembrar jogadas emocionantes e vivenciar a atmosfera vibrante do futebol

No roteiro dos viajantes que amam futebol, é muito comum ter uma visita a um estádio local. Mas quando se trata dos estádios dos grandes clubes europeus, estes passeios alcançam um outro nível. Ver de perto alguns dos locais mais icônicos e reverenciados do esporte mais amado do mundo é uma experiência única, memorável, e uma ótima pedida para pessoas de todas as idades. São momentos inesquecíveis para os amantes do esporte, da história e da arquitetura.

Para quem pretende viajar para Londres, Madri, Lisboa, Liverpool, Paris e Barcelona, vale a pena incluir pelo menos um destes lugares na programação. Nestes estádios, os visitantes poderão mergulhar na história, relembrar jogadas emocionantes e vivenciar a atmosfera vibrante do futebol.

Fotos: Divulgação

Stamford Bridge do Chelsea, Londres

Inaugurado na segunda metade do século XIX e reformado na década de 90, o Stamford Bridge fica no bairro londrino de Hammersmith e Fulham. Durante a visita, é possível conhecer os lugares mais importantes do estádio: o túnel de acesso ao campo, os vestiários e a sala de imprensa. Os troféus do Chelsea estão expostos no Museum Centre, que também abriga outros objetos como bolas assinadas por atletas e camisetas originais dos jogadores mais famosos do time.

Wembley da Seleção Inglesa, Londres

Inaugurado em 2007, o novo Wembley substituiu o antigo estádio de 1923, já demolido. Atualmente, sedia jogos do Tottenham Hotspur e da seleção inglesa de futebol e rugby. No percurso, os visitantes podem acessar os vestiários, a sala de imprensa, a área da diretoria do clube e o corredor de acesso aos gramados. Também é possível visitar o Museu de Wembley para conhecer um pouco mais de sua história e ver os troféus, camisetas e objetos que marcaram as vitórias conquistadas nesse estádio.

Cívitas Metropolitano do Atlético de Madrid, Madri

A atual casa do Club Atlético de Madrid é um dos estádios mais modernos do mundo. Inaugurado em 2017, o Cívitas Metropolitano já sediou diversos encontros da Liga, da Copa do Rei e da Champions League. Durante o tour feito por conta própria, sem guia, o visitante pode conhecer o banco de reservas ao lado do campo, os vestiários, a sala de imprensa, o palco presidencial e a sala VIP, onde são apresentadas as novas contratações.

Santiago Bernabéu do Real Madrid, Madri

Neste tour, é possível conhecer um dos lugares mais emblemáticos do futebol mundial. As telas interativas espalhadas pelo Santiago Bernabéu recordam alguns dos momentos mais importantes do Real Madrid. O ingresso inclui o acesso ao museu, onde os visitantes podem tirar uma foto com a taça da Champions League. Devido às reformas, o acesso a certas áreas do estádio está limitado. O tempo estimado de visita é de 45 minutos, mas é permitido ficar no estádio pelo tempo que desejar.

Emirates Stadium do Arsenal, Londres

O estádio do Arsenal foi inaugurado em 2006 e é um dos maiores e mais modernos estádios do país. Os visitantes podem percorrer os vestuários, o túnel de acesso ao campo, a sala de coletiva de imprensa e até o escritório de Arsène Wenger. O ingresso também dá acesso ao Museu do Arsenal FC, onde é possível ver os troféus conquistados pelo time. A experiência também conta com uma exposição multimídia para que você possa sentir as emoções vividas no Emirates Stadium.

Estádio da Luz do Benfica, Lisboa

Para a visita no estádio do Benfica, é necessário optar antecipadamente pelo tour pelo estádio, tour pelo museu ou ambos. No estádio, é possível entrar nos vestiários, sala de imprensa e no túnel de acesso ao gramado. Caso opte por conhecer o Museu do Benfica Cosme Damião, o visitante poderá ver os troféus conquistados pelo time ao longo do tempo, camisas, bolas, e outros objetos importantes da história do clube lisboeta.

Anfield do Liverpool, Liverpool

Durante a visita, o visitante conhece a história de um dos estádios mais importantes do futebol inglês. Esta é uma oportunidade de ver o interior dos vestiários dos jogadores, a sala de imprensa e tirar uma foto com o famoso emblema do estádio. No LFC Story Museum, se encontram as camisetas, medalhas e troféus do clube inglês. Uma experiência única para todos os apaixonados pelo esporte.

Stade de France, Paris

Durante o tour de aproximadamente uma hora e meia, é possível visitar as arquibancadas, a sala presidencial, os bancos dos jogadores e o vestiário. No museu do Stade de France, estão vários objetos relacionados à histórica Copa do Mundo de 1998: camisetas, bolas de futebol autografadas e até uma réplica do troféu. O estádio fica em Saint-Denis, na periferia de Paris, mas o acesso de transporte público saindo do centro da cidade é fácil.

Spotify Camp Nou do Barcelona, Barcelona

O estádio do Futbol Club Barcelona é o maior estádio de futebol da Espanha e da Europa. Devido às obras, atualmente não é permitido visitar o interior do estádio. Porém, o ingresso dá acesso ao mirante da reforma, de onde é possível ver as obras de remodelação do novo estádio, e ao Museu do FC Barcelona, que oferece uma experiência imersiva. Também é possível fazer uma visita virtual à sala de imprensa, aos vestiários e ao túnel de acesso ao gramado.